

## ¿Cómo preparar un café que no irrite tu estómago? consejos simples y eficaces

### Consejos y trucos para preparar café que no irrita tu estómago

Algunos estudios han relacionado el consumo de café con ciertos [beneficios para la salud](#). Sin embargo, el café no siempre es amable con los sistemas digestivos de las personas. De hecho, podría provocar síntomas como acidez estomacal o dispepsia, indigestión ácida y reflujo. En general, eso es porque el café causa un aumento en el ácido del estómago. Esto deja a las personas que disfrutan el café buscando soluciones a este problema.

Aquí es donde los investigadores intervienen para buscar respuestas. Los científicos han desglosado qué compuestos se encuentran en el café y si se pueden ajustar para hacer una infusión más sabrosa.

### ¿Qué variedades de café pueden reducir algunos de los problemas estomacales mencionados?

#### Café bajo en ácido

Para este artículo, el café bajo en ácido se refiere a los niveles de pH: los niveles más bajos de pH son más ácidos y los más altos son más básicos. **Tostar los granos de café produce café con una acidez más baja** y la elaboración en frío también imparte este efecto porque se imparten menos compuestos en el café cuando se elabora en frío.

Ciertas variedades de café también son naturalmente menos ácidas, lo que puede ser el resultado de crecer a una altura menor o utilizar métodos particulares de secado. El café ácido más bajo está disponible en una variedad de sabores y opciones de tostado.

Algunas personas pueden disfrutar el sabor del café con un contenido de ácido más bajo, ya que tiende a ser más suave que el café con una mayor acidez.. Sin embargo, no es probable que sea el contenido de ácido real en el café lo que cause el malestar estomacal. El café tiene un contenido de ácido menor, en promedio, que otros alimentos, por ejemplo, el jugo de tomate y el jugo de naranja.

*Lea también:* [La cafeína y sus efectos en la presión arterial](#)

Puede intentar tostar el café o comprar una variedad de este tipo para ver si el disminuyen los síntomas. Sin embargo, no hay ninguna buena evidencia de que sea el ácido el que cause problemas al tomar café.

## Un compuesto de café beneficioso llamado N-metilpiridinio

Un compuesto químico llamado N-metilpiridinio (NMP) puede ofrecer algunas pistas sobre cómo preparar un café que no produzca malestar estomacal. Algunos estudios han encontrado que el café que contiene mayores concentraciones de NMP causa la secreción de menos ácido estomacal, lo que significa que hay menos jugos gástricos para provocar los síntomas de la acidez estomacal.

Esto plantea la pregunta: **¿por qué no se usa NMP como tratamiento para bajar el ácido estomacal?** Resulta que no es así de simple. Poner NMP justo encima de las células del estómago no tuvo el mismo efecto, por lo que está claro que hay más factores en juego y que los compuestos en el café están trabajando juntos de una manera compleja para influir en la liberación de ácidos gástricos.

## Los verdaderos culpables pueden ser los ácidos clorogénicos

Otros compuestos en el café estudiados por sus efectos sobre el ácido del estómago incluyen (?) N-alcanoil-5-hidroxitriptamidas (C5HT) y ácidos clorogénicos (CGA).

Un estudio mostró que cuando el contenido de NMP en el café era más alto y el contenido de C5HT y CGA era más bajo, los participantes del estudio producían menos ácido estomacal. Entonces, aunque **el NMP es un compuesto clave en la búsqueda de un café que no cause síntomas**, la presencia de C5HT y CGA en concentraciones más bajas también tiene un efecto. **La mejor combinación para encontrar una cafetera amigable para el estómago será una que sea más baja en ácidos clorogénicos y mayor en NMP.**

**Agregar leche al café también puede ayudar a que se vuelva más amigable para el estómago**, al menos para aquellos que pueden tener leche y no tienen problemas como la intolerancia a la lactosa. Cuando se agrega leche al café, varias proteínas de la leche, incluidas  $\alpha$ -caseína,  $\beta$ -caseína,  $\gamma$ -caseína,  $\alpha$ -lactalbúmina y  $\beta$ -lactoglobulina, se unirán a los ácidos clorogénicos. Cuando el ácido clorogénico se une a una proteína, este, no hará su trabajo para aumentar el ácido del estómago porque es menos biodisponible (que es una medida de la facilidad con que el cuerpo absorbe un compuesto).

Lea también: [Los sorprendentes beneficios del café de achicoria para la salud](#)

## Café tostado

Contrariamente a lo que podría parecer cierto, son **las variedades de tostado oscuro las que pueden ser más beneficiosas** para el estómago. Los estudios muestran que un tostado oscuro, en comparación con un tostado medio, tiene un mayor contenido de NMP y un menor contenido de ácido clorogénico.

*“Para aquellos que buscan un café más amigable para el estómago, elegir un CAFÉ tostado oscuro, puede tener menos de los compuestos que aumentan el ácido del estómago y más de los productos químicos que disminuyen el ácido del estómago.”*

## Café doblemente fermentado

Los fabricantes de cafés de doble fermentación afirman que el proceso por el cual se tratan sus granos de café puede dar como resultado un café que es más beneficioso para el estómago. Cuando la mayoría de la gente piensa en alimentos fermentados, piensa en los probióticos, pero el café procesado de esta manera no contendrá naturalmente ninguna bacteria que sea beneficiosa para el sistema digestivo.

El café generalmente se fermenta una vez, pero algunos fabricantes agregan una segunda fermentación, también llamada "remojo doble" o "fermentación doble de Kenia" porque **el café de Kenia es conocido por este proceso**. La idea es que la doble fermentación elimine las "notas amargas" y haga que el café sea más apetecible para las personas que tienen problemas digestivos".

Son los ácidos clorogénicos en el café parcialmente responsables del sabor amargo. Por lo tanto, la idea es que **cuanto menos amargo es el café, menos ácidos clorogénicos están presentes**. Sin embargo, aún no hay evidencia de que la doble fermentación reduzca la cantidad de ácidos clorogénicos o aumente el contenido de NMP, los cuales son necesarios para crear café que reduzca la producción de ácido estomacal.

## Café verde (granos de café sin tostar)

El café verde es una variedad de grano de café que no se ha tostado. Al no haber tostado los granos, los ácidos clorogénicos y el contenido de NMP del café elaborado no van a ser alterados, y el resultado es un café que no tendrá ningún beneficio en la reducción de la producción de ácido estomacal.

Lea también: [Los beneficios del café verde para bajar de peso](#)

Además, el café elaborado con granos sin tostar puede tener un sabor amargo, debido al mayor contenido de ácido clorogénico.

## ¿Importa el contenido de cafeína?

Lo que muchos bebedores de café disfrutan sobre el café no es un secreto: es el contenido de [cafeína](#).

Sin embargo, la mayoría de los estudios muestran que la cafeína no parece ser un problema cuando se consideran los efectos del café en el estómago. Algunos estudios que analizaron varias mezclas de café y su efecto sobre la producción de ácido estomacal utilizaron cafés que eran similares en contenido de cafeína.

Se cree que los compuestos bioactivos que se encuentran en el café que aumentan o disminuyen los jugos digestivos en el estómago pueden interactuar entre sí sin importar la cantidad de cafeína en el café.

## Efectos individuales: ¿cómo se factoriza?

Otra pieza del rompecabezas es cómo una persona individual reacciona a los compuestos y el contenido de cafeína en el café. Si bien se pueden hacer recomendaciones amplias a partir de estudios científicos, especialmente aquellos que incluyen un mayor número de personas, **existen variaciones genéticas que pueden influir en cómo una persona reacciona a los compuestos del café.**

Hay un límite para esta variación, por lo que podría no ser tan importante para la mayoría de las personas. El café que una persona bebe sin tener acidez puede no funcionar de la misma manera para todos. Esto significa que **probar diferentes marcas** puede ser una opción para encontrar un café que sea más fácil de digerir.

## Secretos para preparar café que no cause irritación estomacal

Con base en la investigación disponible, en resumen, esto es lo que puede ayudar.

**Elija el tostado oscuro:** Podría parecer que cuanto más oscuro es el café, más síntomas estomacales puede provocar, pero es todo lo contrario. El café tostado saca lo mejor de un compuesto natural que en realidad suprime la producción de ácido estomacal.

**Use un método de elaboración en frío:** La preparación en frío dará como resultado un café con niveles más bajos de todos los compuestos encontrados en el café. Esto significa que las partes de café que causan un aumento en el ácido del estómago van a ser más bajas.

**Agregue leche:** por supuesto, esta no es una opción para aquellos que tienen alergia a los productos lácteos o que lo están evitando debido a la intolerancia a la lactosa (otra causa de malestar estomacal), pero podría ayudar a aquellos que no tienen problemas con los productos lácteos. Las proteínas lácteas se combinan con algunos de los compuestos del café que tienden a aumentar el ácido estomacal.

## Consideraciones

Si bien se han realizado algunos estudios sobre cómo y por qué ciertos tipos de café pueden causar una menor producción de ácidos estomacales que otras variedades, aún hay mucho más que aprender sobre este complejo proceso.

Encontrar un café con alto contenido de NMP y bajo contenido de ácidos clorogénicos puede provocar menos síntomas estomacales después de beberlo. Este efecto se puede aumentar mediante el uso de un método de preparación en frío y la adición de leche. Sin embargo, es posible que se necesite una cierta cantidad de pruebas porque los fabricantes de café generalmente no publicitan el NMP y el contenido de ácido clorogénico de sus granos. Sin embargo, con la gran variedad de cafés en el mercado, es probable que haya uno que le cause menos malestar estomacal.

#### Referencias:

Rubach M, Lang R, Bytof G, y col. "[Una mezcla de café tostado marrón oscuro es menos efectiva para estimular la secreción de ácido gástrico en voluntarios sanos en comparación con una mezcla de mercado de asado medio](#)". Mol Nutr Food Res. 2014 Jun; 58: 1370-1373.

Vakil N. "[Descripción general de la secreción ácida](#)". Manual de Merck: versión profesional. Dic 2016.

Volz N, Boettler U, Winkler S, y col. "[Efecto del café que combina los constituyentes del grano de café verde con los típicos productos de tostación en la vía Nrf2 / ARE in vitro e in vivo](#)". J Agric Food Chem. 2012 26 de septiembre; 60: 9631-9641.

Di Girolamo FG, Mazzucco S, Situlin R, y col. "[La intensidad de tostado del café Laurina naturalmente bajo en cafeína modula el metabolismo de la glucosa y el equilibrio redox en los humanos](#)". Nutrición. 2016 Sep; 32: 928-936.

Liu J, Wang Q, Zhang H, y col. "[Interacción del ácido clorogénico con las proteínas de la leche analizadas por métodos espectroscópicos y de modelado](#)". Spectroscopy Letters 2015: 1,2016; 44-50.