

• **Entre más edad tenga la mujer es menos vulnerable a este padecimiento**

TOMAR CAFÉ HERVIDO REDUCE RIESGO DE PADECER CÁNCER DE MAMA

• *Para que sea efectivo, no se debe usar ningún tipo de filtro, solo hervir el café molido*

EFREN LÓPEZ MADRIGAL

elopez@prensavalibre.co.cr

Un estudio de la Universidad de Umea, en Suecia, y publicado en la revista Cancer Causes & Control, asegura que las mujeres que beben café hervido más de una vez al día tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas que lo consumen con menos frecuencia.

Esta es una costumbre propia de los países escandinavos y según explican los autores, cuando se hierve y no se utiliza filtro,

el café mantiene un 80% más de sus ácidos grasos específicos que en estudios previos con animales demostraron su eficacia para inhibir el crecimiento de tumores.

Tras un estudio en el que se comparó el consumo de este tipo de café con otro filtrado, como se suele tomar en España, se demostró que en aquellas mujeres que bebían café hervido más de cuatro veces al día, el riesgo de desarrollar tumores mamarios era menor que en quienes sólo se tomaban un café diario.

Por su parte, entre las mujeres que bebían café filtrado

había un mayor riesgo de cáncer de mama precoz, el cual se da en menores de 49 años de edad y hay menos probabilidades de desarrollar esta enfermedad con más de 55 años.

En el caso de Costa Rica, la incidencia de cáncer de mama aumenta, ya que según el Registro Nacional de Tumores, se diagnostican por año unos 7.500 casos de cáncer de seno.

Este tipo de cáncer es la primera causa de mortalidad en la mujer costarricense y va en aumento. En solo diez años creció un 20%.

CAFÉ PREVIENE OTROS TIPOS DE CÁNCER

Beber café protege contra el cáncer de cabeza y cuello, según un estudio realizado por la Universidad de Utah, en Estados Unidos, y el Instituto Huntsman de Cáncer. La información pertenecía a bebedores regulares de café, es decir, individuos que tomaban cerca de cuatro o más tazas al día, quienes fueron comparados con no bebedores y demostraron tener un 39 por ciento menos de riesgo de sufrir un cáncer de boca y faringe.



El autoexamen detecta el 80% de todos los tumores mamarios.