

Beber café protege tus ojos

Hay productos que cuanto más se estudian, más propiedades se les encuentran. El café es un ejemplo perfecto de ello. A sus muchas capacidades – quizá la más interesante, la de mantenernos despiertos a gran cantidad de personas – se le suma una nueva: proteger contra enfermedades degenerativas en los ojos.

Así lo ha demostrado un equipo de investigación, al menos en ratones. En realidad no se trata del café como bebida, sino de uno de los productos de su metabolismo: el ácido clorogénico. Durante la digestión de la cafeína, parte de esta sustancia se transforma en ácido clorogénico, que tiene muchas propiedades antioxidantes.

Muchas veces parece que los antioxidantes son la cura de todos los problemas del organismo. Y en cierta forma es así. Por sus propiedades físico-químicas, los radicales libres capaces de oxidar biomoléculas – las sustancias a las que atacan los antioxidantes - “estropean” un gran número de moléculas imprescindibles para la vida.

En los ojos se producen radicales libres en gran cantidad. La retina es uno de los tejidos con una tasa metabólica más elevada. Esto significa que está continuamente en funcionamiento, consumiendo oxígeno para llevar a cabo su función. Como producto de desecho, o metabolitos intermedios, surgen radicales libres que si no se controlan provocan envejecimiento celular, degradación de proteínas y un sin fin de procesos.

Ahí actúan los antioxidantes. El problema en la retina – y en otros tejidos – es que está protegida. Como es tan importante, cuenta con una barrera biológica que impide que pasen desde la sangre sustancias que puedan dañarla. Pero también evita el paso de otras moléculas que la protegerían.

Una sustancia que se cree que consigue pasar esta barrera es el ácido clorogénico, conocido por las siglas CGA. Se cree o se sospecha, pero todavía no se ha podido demostrar. Entonces, ¿por qué se dice que protege del daño retinal?

En su experimento, los investigadores han tratado de demostrar las propiedades antioxidantes de este ácido. Lo primero que hicieron fue tratar a un grupo de ratones con CGA, como tratamiento preventivo. A otro grupo de ratones no les dieron este tratamiento, y a los dos conjuntos les fomentaron la aparición de radicales libres utilizando óxido nítrico.

Los resultados demostraron que el tratamiento con CGA protegía las retinas de los ratones. Todos los que habían sido tratados con el ácido mantuvieron el tejido más o menos intacto, mientras que el resto presentaba problemas. Con esto no sólo consiguieron probar que el CGA protege la retina, también que se puede administrar en forma de colirio.

El siguiente paso está en comprobar que la sospecha de que este compuesto puede traspasar la barrera retinal. Bien sea en su forma directa – mediante medicamentos o complementos alimenticios – o bien de manera natural como resultado del metabolismo del café.