

## • EL CAFE Y LA DIABETES

por [rosajimenez @ 2010-03-02 – 23:53:03](mailto:rosajimenez@2010-03-02-23:53:03)  
<http://rosajimenez.blog.com.es/>

Una buena noticia para la gente que no aguanta comenzar la mañana sin una taza o dos de café: el consumo de café y té podría reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Esa es la conclusión de un estudio australiano que también encontró que mientras más café se bebe, menor el riesgo de diabetes. Cada taza de café se relacionó con una reducción de siete por ciento en el riesgo de diabetes, afirmaron los investigadores.

"Hay buena evidencia de que el consumo de café, incluso el descafeinado, y el té, se asocia de forma independiente con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2", afirmó la autora principal del estudio Rachel Huxley, profesora asociada y directora de la división renal y metabólica del Instituto George de Salud Internacional de la Universidad de Sídney, en Australia.

Los resultados del estudio aparecen en la edición del 14 al 28 de diciembre de la revista Archives of Internal Medicine. Otros estudios también han notado los beneficios de salud del café. La semana pasada, en la reunión de la Asociación Estadounidense de Investigación Oncológica, los investigadores reportaron que el consumo de café reducía el riesgo de morir de cáncer de próstata. Según otros estudios, el café podría ayudar a proteger contra la enfermedad hepática, el Alzheimer, el accidente cerebrovascular y la enfermedad de Parkinson.

Al principio, los expertos pensaban que la cafeína era la fuente de cualquier ventaja de salud del café. Sin embargo, investigación sobre el café descafeinado sugiere que aún sin la cafeína, la bebida beneficia la salud.

En un intento por evaluar mejor la relación entre el café, el café descafeinado y el té sobre el riesgo de diabetes, Huxley y colegas revisaron 18 estudios llevados a cabo en el pasado que incluyeron a 457,922 personas. Seis de esos estudios incluían información sobre el consumo de café descafeinado, mientras que siete incluían información sobre los hábitos de consumo de té.

Los investigadores encontraron que la gente que bebía de tres a cuatro tazas de café al día tenían una reducción de alrededor de 25 por ciento en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con los que no bebían café o hasta dos tazas al día. Por cada taza de café consumida cada día, el riesgo de desarrollar diabetes se reducía en cerca de siete por ciento, encontró el estudio.

Los resultados sobre el café descafeinado y el té también fueron positivos. Los que bebían de tres a cuatro tazas de café descafeinado al día redujeron su riesgo de diabetes en alrededor de un tercio frente a los que no bebían café todos los días. Los que bebían de tres a cuatro tazas de té al día redujeron su riesgo de diabetes en alrededor de un quinto en comparación con los que no bebían té, según el estudio.

Los investigadores no pudieron evaluar una reducción por taza para el té ni el café descafeinado, como hicieron para el café normal, porque no hubo suficientes datos en los estudios publicados para lograrlo, explicó Huxley.

Antes se creía que la cafeína proveía la mayoría de efectos benéficos del café, pero ahora los expertos sospechan que "otros componentes de estas bebidas, como el magnesio, los lignanos y los ácidos clorogénicos, podrían tener algo que ver", apuntó Huxley. Dijo que esos componentes parecen tener un efecto benéfico sobre la regulación de la glucemia y la secreción de insulina, pero que se necesita más investigación.

"Este estudio añade al cuerpo de evidencia de que nuestra dieta y estilo de vida son determinantes importantes del riesgo subsiguiente de diabetes", apuntó Huxley. "Aunque es demasiado pronto para fomentar un mayor consumo de té y café como manera de

prevenir la diabetes, si estos hallazgos son confirmados por ensayos clínicos, entonces la identificación de los componentes protectores de estas bebidas abriría nuevas vías terapéuticas para la prevención primaria de la diabetes tipo 2".

Otros expertos concurrieron en que se necesita más investigación. "El café o el té podrían tener un efecto sobre el riesgo de diabetes, pero para probarlo, se necesitan estudios prospectivos", afirmó el Dr. Joel Zonszein, profesor de medicina y director del centro clínico de diabetes del Centro médico Montefiore de la ciudad de Nueva York. En cuanto a la prevención de la diabetes, señaló que "el café no hace daño pero hay que vigilar la dieta y hacer suficiente actividad física".

#### Fuentes

Rachel Huxley, D.Phil., associate professor, and director, renal and metabolic division, George Institute for International Health, University of Sydney, Australia; Joel Zonszein, M.D., professor of medicine, and director, clinical diabetes center, Montefiore Medical Center, New York City; Dec. 14/28, 2009, Archives of Internal Medicine