

Una taza de café después de comer podría reducir el riesgo de padecer diabetes



Salut i Força

La asociación inversa entre el consumo de café y el riesgo de diabetes ha sido señalada en numerosos estudios científicos. Las últimas investigaciones realizadas aportan mayor grado de evidencia científica sobre el carácter protector del café en relación al riesgo de padecer diabetes mellitus de tipo 2. Un reciente análisis prospectivo englobado en el estudio europeo E3N/EPIC, y en el que se ha evaluado por primera vez el momento del día de la ingesta, sugiere que existe una relación inversa entre el consumo de café al mediodía y el riesgo de padecer diabetes.

La prevalencia de diabetes sigue aumentando progresivamente afectando a casi el 12% de la población. Actualmente 285 millones de personas tienen diabetes en el mundo y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2030 el número de diabéticos se habrá incrementado hasta alcanzar los 435 millones de personas. Por lo tanto, las investigaciones llevadas a cabo para conocer si el café, o alguno de sus componentes, podrían ser utilizadas para la prevención de la diabetes tipo 2 son muy importantes.

En este gran estudio prospectivo realizado a una cohorte de 69.532 mujeres francesas de entre 41 y 72 años¹ se examinaron los efectos a largo plazo del café, la achicoria (una bebida sustitutiva del café popular en Francia), el té y la ingesta de cafeína, sobre el riesgo de diabetes tipo 2. Durante un periodo de seguimiento promedio de 11 años se detectaron 1.415 casos de diabetes.

Según los propios autores, el hallazgo más original de este estudio es la relación selectiva entre riesgo de diabetes y consumo de café al mediodía. Durante la comida de mediodía, se observó una relación inversa tanto para el café normal como para el descafeinado, así como para el de filtro y el

negro, sin que el azúcar tuviera efecto alguno. La ingesta total de cafeína también se asoció con una reducción estadísticamente significativa del riesgo de diabetes.

En otro análisis reciente realizado a una cohorte de hombres y mujeres de Takayama, Japón², se evaluó el consumo de café y otras bebidas y alimentos que contienen cafeína en relación con la incidencia de diabetes. La cohorte incluía a 5.897 hombres y 7.643 mujeres y para el estudio se tuvieron en cuenta factores como la edad, el tabaquismo, el índice de masa corporal, la actividad física, la educación, el consumo de alcohol, el consumo de energía total, el consumo de grasas y el estado menopáusico de la mujer. Los resultados indican que el consumo de café disminuyó el riesgo de desarrollar diabetes, aunque la relación entre el consumo de cafeína total y el riesgo de padecer la enfermedad fue insignificante, tanto entre los hombres como entre las mujeres. Por ese motivo, los autores concluyeron que el efecto protector del café puede existir al margen de la influencia de la ingesta de cafeína

Publicado en www.salut.org/post/84934 29/03/2010