

[Imprima esta página](#)[Cierre esta ventana](#)

## Un café con el almuerzo es lo mejor contra la diabetes

Dirección de esta página: [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory\\_96169.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_96169.html) (\*Estas noticias no estarán disponibles después del 06/06/2010)



Traducido del inglés: *lunes*, 8 de marzo, 2010

NUEVA YORK (Reuters Health) - Beber café reduce el riesgo de desarrollar diabetes, pero sólo si se lo incluye en el almuerzo, de acuerdo a una nueva investigación.

Un estudio sobre casi 70.000 mujeres halló que las que tomaban por lo menos una taza de café con el almuerzo eran un tercio menos propensas a desarrollar diabetes tipo 2 durante varios años que las no bebedoras.

Eso fue aplicable tanto para el café regular como para el descafeinado y con o sin azúcar. Pero beberlo en cualquier otro momento del día no modificó en absoluto el riesgo de diabetes.

"Los resultados sugieren que sólo el café con el almuerzo reduce el riesgo de diabetes", escribió en *American Journal of Clinical Nutrition* el equipo de la doctora Daniela S. Sartorelli, de la Universidad de Sao Paulo, en Ribeirao Preto, Brasil.

Una docena de estudios habían relacionado el consumo de café con una disminución del riesgo de diabetes tipo 2, que es la variante más asociada con la obesidad.

Pero se desconocen los mecanismos detrás de esa relación y ninguna investigación previa había analizado si el momento del consumo la modificaba.

El equipo analizó a 69.532 mujeres francesas participantes de un estudio en Europa que tenían entre 41 y 72 años al ingresar a la investigación y a quienes se siguió durante unos 11 años.

En ese período, 1.415 desarrollaron diabetes tipo 2. Las que bebían por lo menos tres tazas de café por día eran un 27 por ciento menos propensas a ser diabéticas.

Pero al analizar el momento del consumo, el equipo halló que hacerlo sólo en el almuerzo reducía el riesgo de tener diabetes tipo 2. El grupo que bebía más de una taza en el almuerzo diario era un 33 por ciento menos propenso a desarrollar diabetes.

El "efecto almuerzo" sólo se comprobó con el café negro y no con el café con leche. Pero dada la reducida cantidad de participantes que bebían la combinación al mediodía, el resultado no es demasiado contundente.

Los beneficios del consumo de café en el almuerzo podrían estar asociados con el momento del día o con el tipo de comida consumida al mediodía, concluyó el equipo.

FUENTE: *American Journal of Clinical Nutrition*, online 10 de febrero del 2010.

© 2010 Thomson Reuters. Reservados todos los derechos. Los contenidos Reuters son propiedad intelectual de Thomson Reuters y/o de sus proveedores de contenido. El contenido de estas páginas no puede copiarse, publicarse ni redistribuirse parcial o totalmente, sin el previo consentimiento por escrito de Thomson Reuters. Thomson Reuters no será responsable por errores o demoras en el contenido. "Reuters" y su logotipo son marcas registradas o marcas comerciales del grupo de empresas de Thomson Reuters en todo el mundo.

Para mayor información sobre otros productos para Medios de Reuters favor visitar <http://about.reuters.com/media/>. © Thomson Reuters 2010

---

**Temas relacionados:**

- Cafeína - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/caffeine.html>
- Diabetes - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetes.html>

Página actualizada: 09 marzo 2010