



El consumo de tres tazas de café al día podría reducir el riesgo de padecer diabetes

11 Noviembre 09 - A.T.S.

Revisiones científicas vienen a sumarse a la evidencia sobre el papel que podría tener el café en la prevención de la diabetes mellitus de tipo 2. Sendos estudios epidemiológicos realizados por científicos holandeses y japoneses y publicados recientemente aportan mayor grado de evidencia sobre el papel preventivo que desempeña el café en la aparición de esta enfermedad.

Asimismo, los nuevos hallazgos suponen un paso adelante en la ratificación del papel relevante del café en la salud.

Según la Federación Internacional de la Diabetes, aproximadamente unos 250 millones de adultos padecen diabetes en todo el mundo y en España cerca de 3.500.000 personas sufren esta patología. 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.

El estudio de cohortes realizado mediante una encuesta dietética a más de 40.011 sujetos de los Países Bajos¹, analizó la relación entre la diabetes tipo 2 y el consumo de café y de té y los factores que interfieren en esta relación, como pueden ser la presión arterial, la cafeína, magnesio y potasio. Los sujetos fueron seguidos durante 10 años y se demostró que las personas que bebían por lo menos 3 tazas de café o té al día presentaban un riesgo de diabetes aproximadamente un 42 por ciento menor en comparación con las que no consumían. Asimismo, los factores analizados (presión arterial, la cafeína, magnesio y potasio) no explican esta relación inversa.

Según los autores la importancia de este estudio reside en la amplia muestra de cohortes, la validación de casos de diabetes y extensa información sobre estilos de vida y dieta de los participantes. Para la doctora Pilar Riobó, miembro de CICAS y Jefe Asociado de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz**, el efecto protector podría deberse a otros componentes del café distintos de la cafeína ya que se encontró un efecto protector del café descafeinado, aunque menos intenso, en los estudios que lo evaluaron. Por otro lado, posiblemente, la relación entre el consumo de café y la diabetes esté condicionada, no sólo por la presencia de sustancias bioactivas en el café, sino también por la forma de prepararlo (hervido, expreso, instantáneo, natural o torrefacto), y por otros hábitos dietéticos.

En otro análisis reciente destinado a investigar la relación entre ciertos factores psicológicos y la aparición de la diabetes, dirigido por científicos japoneses¹ y que incluye el seguimiento de un total de 55.826 casos durante 10 años, además de observarse que el riesgo de padecer diabetes crecía según lo hacía el nivel de estrés, especialmente en los hombres, se detectó una relación inversa entre consumo de café e incidencia de diabetes, lo que concuerda con las conclusiones ya obtenidas en estudios anteriores.

Aunque no se puede determinar una relación causa-efecto entre el café y esta patología los datos parecen aportar «evidencia cuantitativa» de un posible efecto protector en el consumo de café contra el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Es de destacar que en ningún estudio se ha demostrado un efecto negativo del café sobre el riesgo de diabetes y tampoco ningún efecto perjudicial del consumo de café en diabéticos controlados médicamente. La diabetes tipo 2, también denominada no insulino dependiente o de aparición en adultos, se caracteriza por los tejidos sobre los que actúa la insulina (músculos, hígado y tejido adiposo) se convierten en insensibles o resistentes a la insulina. Esto implica que se requiere más cantidad de insulina para alcanzar la misma respuesta por parte de los tejidos en cuestión. Además de aumentar la concentración de glucosa, la acción deficiente de la insulina se traduce en elevación de los niveles de colesterol y/o triglicéridos.

[Enviar a un amigo](#)