

Tomar tres tazas de café o té al día reduce un 42% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



Europa Press

Consumir al menos tres tazas de café o té al día reduce hasta un 42 por ciento el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en la edad adulta, según afirma un estudio realizado con los datos de 40.011 sujetos de los Países Bajos y presentado hoy por el Centro de Información Café y Salud (CICAS) con motivo de la celebración el próximo sábado del Día Mundial de la Diabetes.

"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", explicó la jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz**, la doctora Pilar Riobó.

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, comentó.

Asimismo, "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", informó el CICAS.

"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", apuntó la doctora Riobó.

En esta misma línea, otro análisis reciente que incluyó los datos de seguimiento de un total de 55.826 japoneses durante 10 años, además de demostrar que el riesgo de padecer diabetes crecía según lo hacía el nivel de estrés, especialmente en los hombres, detectó una relación inversa entre el consumo de café y la incidencia de la diabetes, "lo que concuerda con las conclusiones ya obtenidas en estudios anteriores", señaló.