

## ALIMENTACIÓN

# Tres cafés frente a la diabetes

Las últimas investigaciones ponen de manifiesto que el consumo moderado de esta bebida, hasta cuatro tazas al día, previene la aparición de esta patología gracias al efecto del ácido clorogénico y otros componentes fenólicos que actúan sobre el metabolismo de la glucosa

B. Muñoz • MADRID

Si durante años el consumo de café se ha tachado como un hábito tóxico y poco saludable equiparable a la ingesta de tabaco o alcohol, los componentes de esta bebida han sido objeto de estudio por parte de la comunidad científica, hasta el punto de que muchos de ellos, incluida la cafeína, podrían jugar un papel relevante en la prevención de determinadas enfermedades. Ahora, el consumo de esta bebida podría servir de ayuda para prevenir la diabetes. El codirector del 7º Congreso Mundial en la Prevención de la Diabetes y sus Complicaciones celebrado esta semana en Madrid, profesor de la Universidad de Helsinki (Finlandia) y uno de los mayores investigadores internacionales en los beneficios del café, Jaakko Tuomilehto, asegura que «se ha demostrado que beber entre tres y cuatro tazas de café al día permiten reducir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, debido a una combinación de químicos presentes en esta semilla y que intervienen en el metabolismo».

### COMPONENTES

Entre estos ingredientes destaca el ácido clorogénico que, según un estudio publicado en marzo en la revista «PLOS One», «podría contribuir a los efectos beneficiosos del café en la diabetes mellitus tipo 2, lo que favorece la secreción de una hormona que estimula el transporte de la glucosa». Ese mecanismo de acción se une a otros ya demostrados, revela la investigación, «como su papel en el retraso de la absorción intestinal de la glucosa y la inhibición de la generación de la misma (gluconeogénesis)».

La doctora Pilar Riobó, jefe asociado de Endocrinología y Nutrición de Capio Fundación Jiménez Díaz explica que «diversos estudios apuntan a que la disminución del riesgo de diabetes se debe, en parte, a un posible efecto sobre la ganancia

de peso de la cafeína u otros componentes del café, como el ácido clorogénico y otros componentes fenólicos». Entre las principales conclusiones del congreso, se puso de manifiesto que «el consumo de café incrementa la sensibilidad a la insulina, está asociado con 20 por ciento más de adiponectina, una hormona que participa en el metabolismo de la glucosa y los ácidos grasos y una reducción en los marcadores inflamatorios y de daño hepático».

Aunque el desayuno siempre se asocia con la ingesta de café, su consumo a otras horas del día puede interferir en las posibilidades de padecer diabetes. Al menos, así lo aseguran investigadores franceses quienes publicaron en la revista «American Journal of Clinical Nutrition», en 2010 que el momento

del consumo de café afecta al metabolismo de la glucosa. Durante la comida del 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.

### CONTROL

La reducción del riesgo de padecer la enfermedad es aún mayor si se controla la alimentación. Así, un estudio publicado el pasado año en «Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases», reveló que la dieta mediterránea por sí sola, durante al menos cinco años, disminuye a la mi-

tad, un 52 por ciento, el riesgo de tener diabetes tipo 2. Para el coordinador del trabajo, el doctor Jordi Salas, del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili en Reus (Tarragona), «hay alimentos que incrementan el riesgo de diabetes tipo 2 como la carne roja, los procesados y las bebidas ricas en azúcar, incluyendo algunos jugos de fruta».

**La dieta mediterránea reduce a la mitad el riesgo de padecer la enfermedad**

cambio, continúa, «los cereales integrales, el café, el té, el aceite de oliva, los frutos secos, las legumbres, el pescado, las frutas y las verduras, reducen su riesgo aunque este tipo de dieta se está abandonando».



## LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



**Dra. Gema Godoy**  
Especialista en Endocrinología y Nutrición

## «Posee una alta capacidad antioxidante»



**¿Qué beneficios tiene el café para la salud?**  
-El café contiene altos niveles de compuestos fenólicos además de

cafeína, que tienen una alta capacidad antioxidante. Su consumo se asocia con la reducción de varias enfermedades crónicas y degenerativas como las cardiovasculares, diabetes, la obesidad, el párkinson, enfermedades hepáticas y el alzhéimer.

### ¿Qué cantidad hay que tomar para obtener estos beneficios?

-Existe poca evidencia en la literatura médica de riesgo para la salud en pacientes adultos con un consumo diario de cafeína de 300 a 400 miligramos (3 a 4 tazas de café) y sí existe alguna evidencia de efectos beneficiosos. Algunos grupos de pacientes pueden ser más vulnerables a los efectos adversos de la cafeína.

### ¿Qué personas pueden tomar café y cuáles no?

-En principio, si no existe contraindicación médica previa todos los individuos pueden tomar café. Hay que tener en cuenta que en individuos hipertensos, la ingesta de cafeína produce una subida aguda de la tensión arterial en las siguientes tres horas. Los grupos de pacientes que pueden ser más vulnerables a los efectos adversos de la cafeína son hipertensos, adolescentes, ancianos y niños. En embarazadas es prudente no sobrepasar la ingesta de 300 miligramos de cafeína al día para excluir riesgo de aborto o crecimiento fetal retardado.

### ¿Cuáles son los falsos mitos?

-No es cierto que el café descafeinado no tenga el mismo efecto que el normal, ya que son los compuestos fenólicos del café y no la cafeína los implicados en la disminución del riesgo de diabetes tipo 2 y éstos también están en el descafeinado. Tampoco es cierto, según estudios recientes, que la ingesta de café se asocie a un mayor riesgo de efectos adversos cardiovasculares o de cáncer.