



# La ingesta del café reduciría el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2 en 4 años

**CF.** El incremento del consumo de café reduciría el riesgo de diabetes de tipo 2 en un 11 por ciento. Estos son los resultados a los que, tras cuatro años de investigación, ha llegado un grupo de científicos de la Universidad de Harvard (Boston, Estados Unidos) y publicada en el último número de *Diabetologia*, la revista de la Asociación Europea del Estudio de la Diabetes.

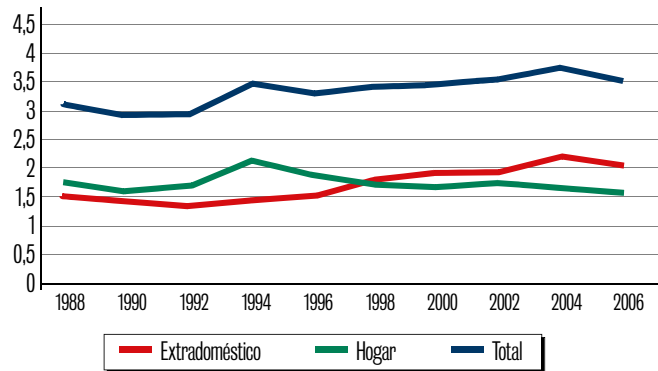
Los autores usaron los datos de tres grandes estudios prospectivos de Estados Unidos: el Estudio de Salud de las Enfermeras (enfermeras de 30 a 55 años entre 1986 y 2006); el mismo estudio pero aplicado a enfermeras de 25 a 42 años entre 1991 y 2007, y por último, la encuesta de los Profesionales de la Salud (hombres entre 40 y 75 años durante 1986 y 2006).

La información relativa a la dieta, estilos de vida y los historiales médicos fue recogida cada 2-4 años durante un total de dos décadas.

Los casos diagnosticados de diabetes de tipo 2 alcan-

## EL CAFÉ Y LAS INFUSIONES FUERA DEL HOGAR

Evolución del consumo de café e infusiones en kg. per cápita en España.



Fuente: Datos del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

zaron la cifra de 7.269, y descubrieron que los participantes que aumentaban el consumo de café en más de un taza al día durante un periodo de 4 años presentaban un 11 por ciento menos de riesgo de esta enfermedad en comparación con aquellos que no hicieron cambios en la ingesta de esta bebida.

Aquellas personas que disminuyeron su consumo de café en un taza al día mostraban un 17 por ciento más de riesgo de diabetes de tipo 2.

► Los que bebían tres tazas al día o más tenían un 37 por ciento más de protección frente al otro grupo

El grupo que alcanzaba las tres tazas al día o más era el que registraba el riesgo más bajo, hasta un 37 por ciento menos que los que menos café consumían (una taza al día o menos).

Los cambios producidos por el consumo de café descafeinado no fueron significativos. En lo que se refiere a la ingesta de té, los autores explican que "no hemos encontrado ninguna prueba de una hipotética relación entre 4 años de incremento en el consumo del té y un riesgo subsecuente de diabetes de tipo 2. Esto se puede deber a que un número muy exiguo de los participantes introdujeron cambios importantes en la ingesta de esta sustancia".

El consumo de café y té ya había sido relacionado anteriormente con una disminución del riesgo de diabetes de tipo 2, pero aún no se sabe mucho sobre cómo operan estas alteraciones y su naturaleza.

"Estos cambios parecerían afectar al desarrollo de la diabetes de tipo 2 en un periodo relativamente corto de tiempo. Nuestros descubrimientos confirman aquellos estudios prospectivos que asociaban ambos fenómenos, además de proveer nuevas pruebas en esta relación", añaden.