



El consumo habitual de café podría reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

▶ Según datos de una muestra de 1.300 personas mayores de 18 años

CF. El consumo habitual de café puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2, según ha mostrado un estudio realizado por investigadores del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Harokopio en Atenas (Grecia) entre 2001 y 2002. Para ello, los expertos, cuyo trabajo ha sido publicado la pasada semana en el *European Journal of Clinical Nutrition*, seleccionaron una muestra aleatoria de más de 1.300 hombres y mujeres mayores de 18 años

de edad y les pidieron que rellenaran un cuestionario sobre la frecuencia en la que consumían café.

El consumo casual se atribuyó a aquéllos que bebían menos de una taza y media de café al día, y, cuando se superaba esta cantidad, se denominó consumo habitual. Así, en el trabajo participaron 816 bebedores ocasionales, 385 bebedores habituales y 239 no bebedores de café.

Los participantes también tuvieron que someterse a análisis de sangre con el fin de evaluar los niveles de proteínas de la inflamación y los de antioxidantes. Diez años más tarde, 191 personas habían desarrollado diabetes (el 13 por

ciento de los hombres y el 12 por ciento de las mujeres), siendo los participantes que tuvieron un mayor consumo de café los que menos probabilidades tenían de desarrollar esta patología endocrinológica.

INCLUSO CON OTROS FACTORES

En concreto, los bebedores habituales de café eran un 54 por ciento menos propensos a padecer diabetes tipo 2, en comparación con los no bebedores de café, incluso teniendo en cuenta el tabaquismo, la presión arterial alta, los antecedentes familiares de diabetes y el consumo de otras bebidas con cafeína. Los expertos reconocen que todavía se necesita más investigación.