

## UN BUEN CONSEJO

### BEBER MÁS CAFÉ REDUCE EL RIESGO DE DIABETES

■ "Los hombres que toman más de seis tazas de café (con cafeína) al día reducen su riesgo de diabetes del tipo 2 a la mitad mientras que las mujeres lo hacen un 30%". Ésta es la conclusión de un estudio realiza-

do por la Escuela de Salud de Harvard (EE.UU.). Lo que aún no saben los investigadores es si la protección deriva del café o de alguna característica de los propios pacientes.

■ Este estudio contradice otros que indicaban que la

cafeína reducía la sensibilidad a la insulina, que puede conducir a la diabetes del tipo 2. "Sin embargo, el café contiene potasio, magnesio y antioxidantes que contrarrestan sus efectos negativos", aclaran los expertos.