

## El café reduce el riesgo de sufrir diabetes del tipo 2

Contiene vitaminas y minerales que previenen de males degenerativos

AGENCIAS  
ACORUÑA

■ ■ ■ Expertos en nutrición y especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte presentaron el estudio "Café y estilo de vida saludable" en el que se recogen algunos beneficios del consumo moderado -3 ó 4 tazas pequeñas al día- del café al largo plazo, y en el que aseguran que algunas de sus propiedades pueden reducir el riesgo de sufrir diabetes del tipo 2 y la aparición del cáncer de hígado entre los consumidores de más de 100 gramos de alcohol al día. Una de las coautoras del estudio, María Antonia Lizarraga, subrayó que hay que "quedarse con los efectos de la cafeína", ya que el café está compuesto por otro tipo de sustancias de carácter "preventivo" frente a enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson o el Alzheimer. Así, destacó que los minerales, las vitaminas y los antioxidantes del café pueden ser un factor "protector" frente a un gran número de enfermedades en las que, a su juicio, está implicado el "estrés oxidativo" de las células, como las de tipo cardiovascular.

La coautora del estudio añadió que algunos análisis que se están llevando a cabo en la actualidad recogen que el consumo moderado del café también puede reducir la aparición de cáncer de boca, fa-



El consumo de café debe ser moderado.

ringe y esófago. Para explicar estos beneficios, Lizarraga explicó que las sustancias antioxidantes "estimulan" la aparición de los linfocitos, células que, según la especialista, se encargan de "vigilar" la aparición de los tumores.

Por otra parte, Lizarraga quiso desmentir que el consumo moderado de café signifique un "ries-

go" a la hora de aumentar las posibilidades de sufrir un infarto, al tiempo que indicó que "no es obligatorio" suprimir el consumo del café a las personas que sufren hipertensión. Sí reconoció, por el contrario, que es "recomendable" reducir el consumo del café en las personas con algún tipo problema de arritmia. ■