



PREVENCIÓN Varios estudios asocian el consumo habitual de café con una mejora de la resistencia a la insulina y los parámetros inflamatorios. El ácido clorogénico se postula como responsable

El café parece reducir el riesgo de diabetes y ECV

MADRID
ISABEL GALLARDO PONCE
 igallardo@diariomedico.com

Cerca de 20 estudios muestran que el consumo de más de cuatro tazas de café al día reducen el riesgo de diabetes. "Cada taza lo disminuye en torno al 7 por ciento. Sin embargo, si no se filtra pueden aumentar los niveles de colesterol", ha explicado a DM Jakko Tuomilehto, del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Helsinki, quien ha participado en el VII Congreso Mundial en la Prevención de la Diabetes y sus Complicaciones, que finaliza hoy, Día Mundial de la Diabetes, en Madrid.

Pilar Riobó, jefe asociada de Endocrinología y Nutrición del Hospital Fundación Jiménez Díaz, de Madrid, ha afirmado que "la reducción del riesgo de diabetes tipo 2 en la población que toma café a diario durante 20 años frente a la que no, es casi del 50 por ciento". Así, según ambos, el grano de café tiene altas concentraciones de ácido clorogénico, y éste parece ser el responsable de los efectos positivos. "Es un poderoso antioxidante, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés oxidativo, reduce la absorción de la glucosa, y aumenta los niveles de incretinas", ha dicho Tuomilehto.

BENEFICIOS

Los resultados contradicen la creencia habitual de que el consumo de café perju-



Jakko Tuomilehto.



Pilar Riobó.

dica a hipertensos y cardiopatías, ya que se ha observado que no produce efectos negativos en pacientes posinfartados ni es la causa de la hipertensión ni empeora su tratamiento. No sólo eso, sino que, aunque es necesario realizar más estudios para avalar sus efectos, varios metanálisis y trabajos epidemiológicos han demostrado, según Riobó, que aumenta los niveles de adiponectina, "reduce la inflamación subclínica que sub-

yace en obesidad y diabetes tipo 2, el estrés oxidativo (8-isoprostano) y eleva las incretinas -posiblemente el GLP-1-". Además, el consumo se asocia con una reducción de la mortalidad prematura, del cáncer y de Parkinson.

Riobó ha recalcado que es importante analizar si los beneficios se achacan sólo al café o a la adopción de estilos de vida saludable por parte de sus consumidores.

Como contraposición,

Tuomilehto ha destacado que en algunas personas puede producir efectos negativos gástricos. "Éstos deberían evitarlo, pero en el resto no hay razón para hacerlo", ha afirmado. Riobó ha puntualizado que no es necesario prohibírselo a hipertensos, obesos... "Algunas investigaciones indican que reduce el riesgo de patología hepática, algo útil en el abordaje de pacientes obesos, con o sin diabetes, que padecen síndrome metabólico y una esteatohepatitis no alcohólica, al reducirse el riesgo de fibrosis".

Según Tuomilehto, las bases de prevención de la diabetes son simples: realizar actividad física -caminar unos 30 minutos ó 10.000 pasos- y controlar el peso. "No obstante, la tentación y disponibilidad de la comida hace que se ingieran demasiadas calorías. Es importante adquirir hábitos saludables", y equilibrar las calorías ingeridas y las quemadas. "El ejercicio es esencial, ya que incluso si existe cierta obesidad pero la persona está en forma, el riesgo de desarrollar una patología cardiovascular o diabetes está bajo control".

Además, los resultados del Programa De Plan, presentados en el congreso, avalan la eficacia de los consejos sobre dieta y ejercicio desde primaria en la reducción de un tercio del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (ver DM 12-XI-2012).

Día Mundial de la Diabetes

Con el lema *Diabetes: Protejamos nuestro futuro*, la Federación Internacional de Diabetes (IDF) celebra hoy el Día Mundial de la Diabetes, con dos mensajes claves: la necesidad de formar a la sociedad sobre los riesgos de los estilos de vida poco saludables, y la discriminación a la que se enfrentan los pacientes. LA IDF calcula que 366 millones de personas son diabéticas, de las que la mitad no están detectadas y se estima que en 2030 el número de pacientes ascenderá a 550 millones.