

El café es el nuevo guardián contra la diabetes

El consumo habitual de esta bebida reduce el riesgo de padecer la enfermedad, según un estudio.

20/07/2015_Redacción. Madrid

Si ya un estudio relacionaba directamente el consumo de café con un menor riesgo de desarrollar esclerosis múltiple, ahora tomar esta bebida puede también reducir las probabilidades de padecer diabetes tipo 2. Así lo ha puesto de manifiesto una investigación realizada por expertos del departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Harokopio en Atenas (Grecia).

Este trabajo, que ha sido publicado en 'European Journal of Clinical Nutrition', ha seleccionado una muestra aleatoria de más de 1.300 hombres y mujeres de edad mayores de 18 años en Atenas, a quienes se les ha pedido que completasen un cuestionario sobre la frecuencia con la que tomaban café.

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

Concretamente, los resultados han mostrado que los bebedores habituales eran un 54 por ciento menos propensos de padecer esta enfermedad, en comparación con los no tomaban esta bebida. Por lo tanto, los expertos han sugerido que los componentes antioxidantes del café pueden ser beneficiosos. No obstante, se ha reconocido que se necesitan más investigaciones para corroborar estos datos.

Asimismo, tuvieron que someterse a análisis de sangre con el fin de evaluar los niveles de proteínas de la inflamación y los niveles de antioxidantes. Diez años más tarde, 191 personas habían desarrollado diabetes (13 por ciento hombres y el 12 por ciento mujeres), siendo los participantes que tuvieron un mayor consumo de café los que menos probabilidades tenían de desarrollar diabetes.