

El café protege contra la diabetes, incluso sin cafeína

Evalúan la asociación entre el café total, cafeinado, y descafeinado y el riesgo de diabetes tipo 2.

Fuente: Archives of Internal Medicine 2006; 166: 1311-1316.

El café, especialmente el café descafeinado, parece proteger a las mujeres posmenopáusicas contra la diabetes, sugiere un estudio a largo plazo de casi 30.000 mujeres.

El consumo de café ha sido asociado con un riesgo reducido de diabetes tipo 2 en estudios previos, pero no ha quedado claro si la cafeína en sí es el componente protector.

Para averiguarlo, Mark Pereira y equipo de la Universidad de Minnesota en Miniápolis evaluaron la ingesta de café y otros factores de riesgo de diabetes entre 28.812 mujeres posmenopáusicas en Iowa en 1986 y luego las controlaron durante 11 años.

Durante el seguimiento, 1418 de las mujeres dijeron que recientemente les habían diagnosti-

cado diabetes tipo 2. Luego de tener en cuenta otros factores de riesgo de diabetes, las mujeres que bebían más de seis tazas de café por día resultaron un 22 por ciento más propensas a desarrollar diabetes, y las mujeres que bebían la misma cantidad de café descafeinado redujeron su riesgo un tercio, en comparación con las que no bebían café.

“Aunque la primera línea de prevención para la diabetes es ejercitar y hacer dieta, en virtud de la popularidad del consumo de café y las altas tasas de diabetes mellitus tipo 2 en los adultos mayores, estos hallazgos podrían conllevar alta importancia para la salud pública”, dicen los investigadores.