



## ► ALIMENTOS

# Describen la acción del café verde en los niveles de azúcar

● Un estudio analiza las propiedades del grano sin tostar para ayudar a controlar algunos riesgos asociados a la diabetes

### Redacción

Las sustancias naturales que se extraen de los granos de café sin tostar pueden ayudar a controlar los niveles elevados de azúcar en sangre y el peso del cuerpo en que se basa la diabetes tipo 2, según nuevas investigaciones. Su presentación en forma de ácido clorogénico, ampliamente disponible como un suplemento dietético, formó parte de la 245ª Sesión y Exposición Nacional de la Sociedad Americana de Química, que se celebra esta semana.

Joe Vinson, quien dirigió la investigación, señaló que la diabetes tipo 2, la forma más común de diabetes, es un problema creciente de salud mundial, con casi 26 millones de enfermos en Estados Unidos. Se trata de una patología en la que el páncreas no produce suficiente cantidad de la insulina que permite al cuerpo usar el azúcar o las células resisten a los efectos de que la insulina.

Los niveles de azúcar en la sangre aumentan en la diabetes, lo que incrementa el riesgo de ataques al corazón, problemas de salud cerebrovascular y otros. Los tratamientos actuales se centran en medicamentos orales que

estimulan las secreciones de insulina y/o reducen la resistencia a la insulina, cambios en la dieta que controlan los niveles de azúcar en sangre y la pérdida de peso que reduce la resistencia a la insulina.

“Una simple pastilla o cápsula natural, que tanto ayudan a controlar el azúcar en sangre y la pérdida temporal de peso al mismo tiempo, sería un gran avance en el tratamiento de la diabetes tipo 2 –dijo Vinson–. Nuestra propia investigación y estudios publicados por otros científicos sugieren que este tratamiento, de hecho, existe. Hay evidencia significativa epidemiológica y de otro tipo de que el consumo de café reduce el riesgo de diabetes tipo 2”.

Un gran estudio indicó una reducción del riesgo del 50 por ciento de las personas que bebían siete tazas de café al día en comparación con los que tomaban sólo dos tazas diarias. “La evidencia apunta a los ácidos clorogénicos como los ingredientes activos del café para prevenir la diabetes y mejorar el control de la glucosa en personas normales, prediabéticas y diabéticas”, explica este investigador.