

SALUD

El café reduce el riesgo de sufrir diabetes

JOSEP CORRELLA

BARCELONA. – Cuanto más café toma una persona, menor riesgo tiene de desarrollar diabetes tipo 2 –la forma más frecuente de diabetes–, según un estudio finlandés que se publica hoy en la revista médica "JAMA".

El café es la bebida más consumida del mundo después del agua y Finlandia es el país con mayor consumo de café per cápita, afirman los investigadores, lo que "nos ha permitido determinar el riesgo de diabetes en niveles de consumo altos".

La diabetes tipo 2 –en la que el cuerpo pierde la capacidad de regular el nivel de azúcar en la sangre por una deficiencia de insulina– ha emergido como un importante problema de salud pública en los países ricos. Afecta a uno de cada quince

adultos en España y causa trastornos cardiovasculares y renales –entre otros– que pueden resultar mortales sin el tratamiento adecuado.

La mejor prevención consiste en una dieta adecuada, la práctica de actividad física y evitar el sobrepeso. Pero estudios realizados en Holanda, Japón y Estados Unidos han sugerido, en los dos últimos años, que el café podría ayudar a prevenir la enfermedad.

El estudio finlandés, que ha analizado una población de 14.629 personas desde 1982, confirma ahora este efecto preventivo. "Hemos demostrado de manera inequívoca que el riesgo de diabetes tipo 2 disminuye a medida que aumenta la cantidad de café que se consume", ha declarado Jaakko Tuolimehto, investigador de la Universidad de Helsinki y director del estudio, por

correo electrónico. Para los grandes cafeteros, el riesgo se reduce en un 61%. Es decir: de cada 100 casos de diabetes en personas que no toman café, 61 se evitarían si todas tomaran café en abundancia. El estudio

Los investigadores aún no saben de qué modo actúa el café en el cuerpo humano para prevenir la enfermedad

no aclara si el café se limita a prevenir la aparición de la diabetes o si también ayuda a frenar el curso de la enfermedad una vez se ha declarado. Tampoco aclara si otras bebidas

como el té tienen un efecto similar. "El té podría actuar de manera parecida, pero no se han hecho estudios amplios para saberlo", advierte Tuolimehto.

Tampoco está claro hasta qué punto el modo de preparación del café o el hecho de tomarlo con leche influyen. En Finlandia, el café se suele tomar solo o con muy poca leche, y la reducción del riesgo de diabetes se ha observado en consumidores de café con filtro.

Por último, los investigadores no saben de qué modo actúa el café en el cuerpo humano para prevenir la diabetes. Está demostrado que la cafeína estimula la secreción de insulina. Pero, según escriben en "JAMA", "los componentes complejos del café pueden influir en otros procesos biológicos involucrados en el origen de la diabetes". ●