

Café es asociado con un menor riesgo de desarrollo de Diabetes Tipo 2

De acuerdo a un estudio publicado por el Instituto para la Información Científica del Café (ISIC, por sus siglas en inglés) titulado "Café y la Diabetes Tipo 2: Revisión a recientes investigaciones", destaca el potencial rol del consumo de café, el cual se ha asociado con una **reducción del 25% en el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2**. De igual forma, se buscó dar una explicación científica de los potenciales mecanismos involucrados en estos beneficios.

Expertos en el tema se reunieron en días recientes en la convención anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD, por sus siglas en inglés) en Berlín, Alemania, donde comentaron los últimos hallazgos sobre el consumo del café y esta enfermedad. Durante el evento, el profesor Mattias Carlström realizó una ponencia sobre las conclusiones de más de 30 estudios internacionales que han involucrado a más de 1.2 millones de participantes alrededor del mundo y que sugieren los beneficios del café respecto a la prevención de esta patología.

El Prof. Kjeld Hermansen exploró las potenciales factores que existen tras la asociación entre el consumo de café y el desarrollo de la diabetes T2. Su investigación sugiere que, entre los múltiples elementos involucrados, está un efecto antioxidante, uno antiinflamatorio, efectos termogénicos y otros. Lo anterior también llevó a profundizar la investigación sobre los principales compuestos del café: ácido cafeico y cafestol.

Los hallazgos de investigación que son claves en el reporte incluyen:

- Consumir 3 a 4 tazas de café al día está asociado con un aproximado de 25% menos riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.
- La asociación inversa entre el consumo de café y la Diabetes T2 se revela tanto en hombres como en mujeres.
- Los datos también sugierido que tanto el café con cafeína como el descafeinado producen los mismos beneficios.
- Una cantidad de compuestos con potencial clínicamente relevantes están presentes en el café, incluyendo: cafeína, ácidos hidorxicinámicos, ácido clorogénico, trigonelina, diterpenes; por ejemplo el cafestol, kahweol y ácido cafeico.

