

## Consumo de café se asocia con menor riesgo de padecer síndrome metabólico

Un reporte del Instituto para la Información Científica sobre el Café, resalta el potencial del consumo de café para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico, una condición que afecta a más de mil millones de personas alrededor del mundo.

El síndrome metabólico incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares, incluyendo enfermedades coronarias y apoplejía. En el reporte "Coffee and Metabolic Syndrome: A review of the latest reserch", se resumen los resultados obtenidos y sugiere que los polifenoles contenidos en el café pueden estar involucrados en la asociación inversa con el padecimiento. En especial, se estudiaron los ácidos fenólicos y flavonoides. Asimismo, la investigación concluye que el consumo moderado de café se asocia con la reducción de enfermedades cardiovasculares, cáncer, mortalidad por todas las causas y diabetes tipo II.

### Los hallazgos de la investigación:

- Los meta-análisis sugieren que consumir 3 a 4 tazas de café por día está asociado con un menor riesgo de desarrollar el síndrome metabólico. Asimismo, se asocia a un menor riesgo de padecer diabetes tipo II e hipertensión, pero la asociación inversa con la obesidad no es del todo clara, es decir, no hay una asociación positiva ni negativa.
- La asociación inversa entre el consumo de café y el síndrome metabólico se demostró tanto en pacientes hombres como en mujeres, sin distinción.
- Los meta-análisis sugieren que el café descafeinado también está asociado a un menor riesgo de la enfermedad. Por tanto, la cafeína no es esencialmente el elemento clave, sino los demás elementos que contiene el café.
- La investigación se basó en los polifenoles y los ácidos hidroxicinámicos, se deben evaluar otros elementos.

### SÍNDROME METABÓLICO

