
Por primera vez, se ha demostrado que el consumo de café soluble disminuye el nivel de glucosa en ayunas

El café, un aliado ante el riesgo de padecer diabetes

- Un reciente estudio realizado por científicos de Nestlé y publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* desvela el importante papel protector que puede jugar el café.

Esplugues de Llobregat, 6 de marzo de 2014.— En línea con el compromiso de Nestlé de contribuir a mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar de las personas, científicos de la Compañía están estudiando qué alimentos y soluciones nutricionales pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles, como la diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Un estudio reciente realizado por científicos de Nestlé en colaboración con el Hospital Universitario de Lausanne y la Universidad de Berna (Suiza) –publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition*– proporciona información valiosa sobre el papel protector del café. Por primera vez demuestra que el consumo de café soluble reduce la resistencia a la insulina, una causa subyacente de la diabetes tipo 2 y de las enfermedades cardiovasculares.

Estudios epidemiológicos previos han demostrado una correlación consistente entre el consumo de café y una menor incidencia de diabetes tipo 2, corroborada por un meta-análisis de reciente publicación, realizado con 31 estudios, que confirman el carácter estadísticamente significativo de esta asociación. Además, con el café descafeinado se observó un efecto beneficioso sobre la diabetes, que puso de manifiesto que los componentes en el café, al margen de la cafeína, pueden desempeñar un papel protector. De hecho, el ácido clorogénico –uno de los compuestos naturales más abundantes que se encuentran en el café– ha sido considerado responsable de algunos de los efectos metabólicos de esta bebida. Sin duda, este estudio ayuda a entender los mecanismos que explican los efectos que puede tener el café como protector frente al desarrollo de resistencia a la insulina.

Nuevos y reveladores avances

Una de las funciones más importantes de la insulina es regular la captación de glucosa por las células. En condiciones de resistencia a la insulina, las células ya no responden a ésta apropiadamente, desencadenando hiperglucemia. En el presente estudio, los científicos estudiaron el efecto sobre un modelo de resistencia a la insulina en 13 sujetos masculinos sanos de tres diferentes cafés solubles -dos cafés que tenían un contenido de ácido clorogénico alto con o sin cafeína y un café que tenían un contenido de ácido clorogénico medio-. Por primera vez, se ha demostrado que el consumo de café soluble disminuye significativamente el nivel de glucosa en ayunas producido por el hígado. Curiosamente, este efecto no ha sido relacionado con la cafeína o el ácido clorogénico, pero puede deberse a la presencia de otros componentes bioactivos en el café.

Este reciente estudio, que describe los efectos del consumo de café en los síntomas de la diabetes en el hígado en personas sanas, supone un gran paso adelante. Aun cuando se requieren estudios adicionales en individuos que sufren de resistencia a la insulina crónica para confirmar efectos beneficiosos a largo plazo en condiciones patológicas, este estudio preliminar proporciona nueva información para ayudar a explicar la asociación entre el consumo de café y la reducción en la incidencia de la diabetes tipo 2.

Referencia bibliográfica:

Virgile Lecoultré, Guillaume Carrel, Léonie Egli, Christophe Binnert, Andreas Boss, Erin L MacMillan, Roland Kreis, Chris Boesch,, Christian Darimont, and Luc Tappy. The American Journal of Clinical Nutrition 2013.

[Coffee consumption attenuates short-term fructose-induced liver insulin resistance in healthy men](#)