

Un poquito de

**café**

**más al día** puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2

#### De tres a cinco tacitas: más longevidad

En noviembre de 2015 se publicó un trabajo de investigación en que estudiosos de Harvard School of Public Health (HSPH, la escuela de Sanidad Pública de Harvard) relacionaban café y buena salud. Las personas que beben entre tres y cinco tacitas de café al día tienen menos probabilidades de una muerte prematura a causa de ciertas enfermedades (diabetes, problemas cardiovasculares, patologías neurológicas...) que aquéllos que no beben café o lo beben en menores cantidades. Los componentes bioactivos en el café reducen la resistencia a la insulina y la inflamación sistemática. Los investigadores analizaron los datos de tres gigantescos estudios (el más ambicioso, con 75.000 participantes, y el menos, con 40.000) que llevan en marcha hace unos 30 años.

#### Un riesgo 11% menor de diabetes tipo 2

Según un estudio de Harvard School of Public Health publicado en 2014, las personas que aumentaron las dosis de café que tomaban al día en más de una taza durante un período de cuatro años, redujeron en un 11% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en relación a aquéllos que mantuvieron sus niveles de consumo sin alterar. Y no sólo se trata de ingerir más cafeína, sino también de no disminuir el consumo: aquéllos que redujeron la cantidad de café en más de una taza al día, incrementaron el riesgo de diabetes tipo 2 en un 17%. Los investigadores analizaron datos sobre consumo de café de 47.510 mujeres en el estudio Nurses' Health Study II (1991-2007); de 27.759 hombres en el estudio Health Professionals Follow-up Study (1986-2006) y de 48.462 mujeres en el estudio Brigham and Women's Hospital-based Nurses' Health Study (1986-2006).

#### Un humeante café con beneficios a corto plazo

Los resultados del estudio de HSPH de 2014 vinieron a confirmar lo que ya habían concluido investigaciones anteriores. Pero la gran novedad es que se aportó evidencia empírica sobre los beneficios a corto plazo que puede tener un incremento del consumo de café diario.

#### Cafeína... tras un rato de ejercicio físico

Los investigadores están de acuerdo en que el consumo moderado de café es bueno para la salud, pero resaltan que es uno de los muchos factores que influyen en el riesgo de diabetes. Lo más importante es vigilar nuestro peso y ser físicamente activos. Así que, la cafeína, sí, ¡pero mejor antes o después de un rato dedicado a la actividad física! ●

¿Bajadas de azúcar?

**NUEVO**  
GEL DE  
GLUCOSA  
**KIDS**

Remontadas eficaces y  
**¡adiós a los sustos!**



El **Gel de Glucosa KIDS** es la opción más rápida para que los niños recuperen sus niveles de glucosa. ¡Y se lo pueden llevar a todas partes!



Descubre en [www.diabalance.com](http://www.diabalance.com) cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance  
UNA MARCA REGISTRADA DE

**BalanceLabs**

Toda la experiencia de **ESTEVE** en salud y de **PASCUAL** en nutrición