

Consumo moderado de café reduz em 25% chance de ter diabetes tipo 2



O consumo moderado de **café pode diminuir o risco de um indivíduo desenvolver diabetes tipo 2**. É o que destaca um relatório baseado nas últimas pesquisas apresentadas no Congresso Mundial de Prevenção do Diabetes e publicado pelo Instituto de Informação Científica sobre o Café (Isic). A doença já atinge mais de **370 milhões de pessoas no mundo**.

De acordo com os estudos coletados, beber de três a quatro xícaras de café por dia está associado a redução de 25% nas chances de desenvolver diabetes tipo 2, em relação ao consumo de nenhuma ou menos de duas xícaras ao dia.

A pesquisa também identificou que a cada copo adicional de café, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 diminuiu de 7 a 8%.

Um estudo publicado no *American Journal of Clinic Nutrition* identificou que a cafeína não é uma das responsáveis pelos efeitos protetores do café no diabetes. Mas a pesquisa também identificou que tanto a cafeína quanto o café descafeinado estavam associados com um menor risco de diabetes tipo 2.

Já uma pesquisa recente, publicada no *Public Health Nutrition*, revelou que o café puro, e não o **descafeinado**, protege mais as mulheres contra o diabetes tipo 2 do que os homens.

O relatório também apresenta algumas das principais teorias que sustentam a possível relação entre o consumo de café e menor risco de desenvolver diabetes. Uma das hipóteses sugere que a cafeína estimula o metabolismo e aumenta o gasto calórico, diminuindo as chances de ter a doença.

Outra teoria defende que os componentes presentes no café influenciam o equilíbrio da glicose no organismo, desempenhando um papel fundamental para evitar a doença.

Há também uma outra explicação: o café contém componentes que podem melhorar a sensibilidade à insulina por meio de mecanismos, como modulação de vias inflamatórias, efeitos hormonais ou redução das reservas de ferro.

Fonte: UOL