

# Café, obesidad y diabetes

Algunos compuestos del café, como la cafeína y los ácidos clorogénicos, pueden prevenir la obesidad y evitar la glicación avanzada de proteínas, protegiendo frente a las complicaciones y dolencias derivadas de la diabetes. Estas conclusiones se desprenden de los resultados del estudio "Efecto terapéutico del café en la glicación avanzada de proteínas y la prevención de complicaciones de la diabetes", realizado por investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universidad de Granada como proyecto de investigación ganador de la II Beca Café, salud y nutrición, y se vienen a sumar a otras evidencias científicas previas en torno a los efectos metabólicos del café y su carácter preventivo frente a la obesidad y la diabetes.

Los autores de la investigación, que incluyó un estudio "in vitro" e "in vivo" realizado con ratas diabéticas obesas Zucker, constataron que el consumo de café permite un control efectivo del peso corporal y puede ayudar a prevenir la obesidad. El consumo de café, tanto verde como tostado, propició una menor ganancia de peso corporal, que se asoció al efecto lipolítico de la cafeína. Además, los tratamientos con extractos de café disminuyeron el peso del hígado de las ratas diabéticas obesas, lo que sugiere una mejora en el metabolismo de los lípidos.

Según los resultados del estudio, los ácidos clorogénicos de café verde podrían evitar la formación de productos de glicación avanzada, involucrados en el desarrollo de dolencias asociadas a la diabetes como la retinopatía, la nefropatía y las enfermedades cardiovasculares. El extracto de café verde en las dosis ensayadas (equivalentes a la ingesta de ácidos clorogénicos por consumo moderado de café) presentó un efecto antiglicante tanto en el estudio "in vitro" como en el "in vivo".



*La ratas diabéticas obesas tratadas con café verde y café tostado mostraron una reducción significativa del incremento del peso corporal, asociada al efecto lipolítico de la cafeína*

Aunque para lograr la formulación de una bebida funcional que prevenga de las enfermedades asociadas a la edad y la glicación avanzada de las proteínas séricas es necesario seguir investigando, el café verde ha demostrado tener un gran potencial en este sentido.

El estudio ha sido realizado por el equipo de investigación dirigido por María Dolores del Castillo, Investigadora Científica del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación del CSIC (CIAL, CSIC-UAM) y ganadora de la II Beca Café, salud y nutrición, otorgada por la Federación Española del Café y la Fundación Española de la Nutrición en 2009. El equipo de investigación ha estado compuesto por: Mónica Ullate, Miryam Amigo-Benavent y José Manuel Silván, del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación del CSIC; Francisco José Morales, del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del CSIC; y por Laura Campaña Martín y María Dolores Mesa, de la Universidad de Granada.

