

# El consumo de café como estrategia eficaz para mujeres que han padecido diabetes gestacional

escrito por Laura Natividad | diciembre 17, 2022



Un nuevo estudio aporta evidencias que sugiere que beber café con regularidad reduce potencialmente el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 en mujeres que padecieron diabetes gestacional durante el embarazo. Son resultados que podría mejorar la vida de muchas personas, ya que la diabetes de tipo 2 está aumentando en todo el mundo. Entre las personas con mayor riesgo se encuentran las mujeres que

han padecido diabetes gestacional, cuyo riesgo de padecer la enfermedad se multiplica por diez.

El estudio publicado en la revista [\*American Journal of Clinical Nutrition\*](#) examina los efectos de beber café entre las mujeres que padecían diabetes gestacional. Para ello realizó un seguimiento de 4500 mujeres con antecedentes de diabetes gestacional y predominantemente blancas durante 25 años, analizando cómo influía el consumo de café con el riesgo de diabetes de tipo 2. Los resultados, difundidos por [HealthEuropa](#), han demostrado que beber café puede ser una estrategia eficaz para combatir esta enfermedad. La diabetes gestacional es una complicación frecuente del embarazo que afecta a 8% de los embarazos en Estados Unidos, y a aproximadamente un 30% en todo el mundo. Se considera que la diabetes gestacional es un marcador precoz de la salud cardiometabólica, que ofrece la oportunidad de intervenir precozmente sobre los factores de riesgo modificables para reducir el riesgo posterior de diabetes tipo 2 entre estas personas.

Como muestra este estudio, el café es una bebida de las más consumidas en todo el mundo. El Informe Científico del Comité Asesor de Guías Alimentarias concluyó que el consumo moderado de café (3-5 tazas/d) puede formar parte de una dieta saludable. Se cree que esto se debe a los ingredientes bioactivos del café, incluidos los polifenoles, que son micronutrientes vegetales naturales. Los productos químicos bioactivos son sustancias químicas que se encuentran en pequeñas cantidades en las plantas y los alimentos, como frutas, verduras, frutos secos, aceites y cereales integrales, y que pueden promover la buena salud. Estas funciones beneficiosas del café se han sugerido sistemáticamente en diversas poblaciones.