

Estudo publicado na revista "**American Journal of Clinical Nutrition**"

Café após o almoço protege da diabetes tipo 2

Beber um café após o almoço reduz em 34% o risco de diabetes tipo 2 nas mulheres, segundo um estudo publicado na revista "American Journal of Clinical Nutrition".

Apesar de existirem vários estudos que indicam que o café reduz o risco de desenvolver diabetes, este foi pioneiro a demonstrar que o horário em que o café é consumido pode interferir nesse efeito.

Para o estudo, a investigadora brasileira Daniela Sartorelli, da Universidade de São Paulo, em Ribeirão Preto, usou dados de uma pesquisa francesa que acompanhou, durante sete anos, 69.532 professoras francesas do ensino público, com idades entre os 41 e 72 anos. Todas as participantes tomavam uma chávena de café, com pelo menos 175 ml, após a refeição.

Foi verificado que as mulheres que consumiram café após o almoço tiveram um risco 34% menor de desenvolver diabetes. Tanto as versões cafeinadas como as descafeinadas, com ou sem açúcar, apresentaram os mesmos benefícios.

No período do estudo, 1.415 mulheres desenvolveram a doença: 374, entre as que tomavam o café à hora do almoço e 1.051 entre as que tomavam uma quantidade menor ou que não bebiam café após a refeição.

Uma observação interessante é que o risco de desenvolver a doença não diminuía entre as voluntárias que tomavam café fora do horário do almoço ou que tomaram chá ou café com leite.

Segundo explicou a investigadora ao jornal "Folha de São Paulo", existem duas explicações para este facto: "o café pode ter diminuído o risco de diabetes por atrasar ou reduzir a absorção de uma parte da glicose adquirida ao almoço, ou a bebida pode ter protegido da doença porque, depois do almoço, costuma ser consumida sem leite".

Apesar de o estudo ter sido realizado só com mulheres, a investigadora acredita que, provavelmente, os resultados podem ser extrapolados para os homens.