# ¿El consumo elevado de té protege contra la diabetes de tipo 2?

**Publicado el:** 16-11-2022

Beber más de cuatro tazas de té al día puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. Al menos esto es lo que sugiere un metanálisis de China presentado recientemente en el Congreso Anual de la European Association for the Study of Diabetes (EASD) de 2022.

Xiaying Li, de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Wuhan, y su equipo realizaron primero un estudio de cohortes prospectivo limitado a China, con 5.199 sujetos adultos a los que se les había hecho un seguimiento desde 1997. De estos sujetos, 46%, que tenían una media de 42 años al inicio del estudio, declararon beber té con regularidad y al final del estudio, en 2009, 10% había desarrollado diabetes de tipo 2.

Tras tener en cuenta factores como la edad, el género y la actividad física, no se encontró ninguna asociación entre el consumo de té y la incidencia de la diabetes de tipo 2.

Los investigadores también analizaron 19 estudios de cohortes de ocho países (China, Estados Unidos, Japón, Finlandia, Gran Bretaña, Singapur, Países Bajos y Francia) con casi un millón de participantes, a los que se les preguntó por su consumo de té.

**Efecto favorable de una a tres tazas de té al día**

Aquí, los resultados fueron más favorables: En comparación con las personas que no bebían nada de té, el riesgo de diabetes disminuía con el aumento del número de tazas de té al día, aproximadamente 1% con cada taza. Menos de una taza al día no fue suficiente para el efecto positivo (*hazard ratio* [HR]: 1,00). Con una a tres tazas al día, los participantes se enfermaron en 4% (HR: 0,96), pero esto aún no alcanzó relevancia. Sin embargo, el consumo de cuatro o más tazas al día mostró una reducción significativa de 17% en el riesgo de diabetes de tipo 2 (HR: 0,83). Esta relación era independiente al tipo de té que bebían los participantes (té negro, té verde o té wulong), de su género y de la región de la que procedían.

Sin embargo, aún no se ha demostrado el efecto protector del té. Se trata de un estudio puramente observacional, con datos no comprobados sobre el consumo de té y no se puede descartar que los bebedores de té también muestren algún otro comportamiento que favorezca la salud.

**Fuente:** https://netsaluti.com