Altos niveles de cafeína podrían reducir la grasa corporal y el riesgo de diabetes de tipo 2

Publicado el: 27-03-2023

Los niveles más altos de cafeína en la sangre parecen reducir los riesgos tanto de adiposidad como de diabetes de tipo 2, según sugieren los resultados de un nuevo estudio.

Al explicar que la cafeína tiene efectos termogénicos, los investigadores señalaron que estudios previos a corto plazo han relacionado el consumo de cafeína con reducciones en el peso y la masa grasa. Los datos observacionales han mostrado asociaciones entre el consumo de café con menores riesgos de diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

En un esfuerzo por aislar los efectos de la cafeína de los de otros componentes de alimentos y bebidas, Susanna C. Larsson, Ph. D., del *Karolinska Institute*, en Estocolmo, Suecia, y sus colaboradores utilizaron datos de estudios de poblaciones principalmente europeas para examinar dos mutaciones genéticas específicas que se han relacionado con una velocidad más lenta del metabolismo de la cafeína.

Las dos variantes genéticas dieron como resultado "concentraciones de cafeína en plasma más altas, predichas genéticamente y de por vida", indicaron los investigadores, "y se asociaron con un índice de masa corporal y una masa grasa más bajos, así como con un menor riesgo de diabetes de tipo 2".

Se estimó que aproximadamente la mitad del efecto de la cafeína en la diabetes de tipo 2 está mediado por la reducción del índice de masa corporal.

El trabajo se publicó en versión electrónica el 14 de marzo en *BMJ Medicine.*[1]

"Esta publicación respalda los estudios existentes que sugieren un vínculo entre el consumo de cafeína y una mayor quema de grasa", señaló el Dr. Stephen Lawrence, *Warwick University*, Reino Unido. "El gran salto de fe que han tomado los autores es asumir que la pérdida de peso provocada por un mayor consumo de cafeína es suficiente para reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2", dijo al *Science Media Centre* del Reino Unido.

"Sin embargo, no prueba que sea causa y efecto".

Los investigadores estuvieron de acuerdo y agregaron: "Se justifica que se realicen estudios clínicos adicionales para investigar el potencial de traducción de estos hallazgos para reducir la carga de la enfermedad metabólica".

La Dra. Katarina Kos, Ph. D., profesora titular de diabetes y obesidad en la *University of Exeter,* Reino Unido, enfatizó que este estudio genético "muestra vínculos y beneficios potenciales para la salud de las personas con ciertos genes atribuidos a un metabolismo más rápido [de la cafeína]... como un rasgo hereditario y potencialmente un mejor metabolismo".

"No estudia ni recomienda beber más café, que no era el propósito de esta investigación", dijo al *Science Media Centre* del Reino Unido.

Estudio de asociación de todo el genoma demuestra vínculos

Utilizando la aleatorización mendeliana, Larsson y sus colaboradores examinaron los datos que procedían de un metanálisis de asociación de todo el genoma en 9.876 individuos de ascendencia europea de seis estudios basados en la población.

Las concentraciones más altas de cafeína en plasma predichas genéticamente en aquellos que portaban las dos variantes genéticas se asociaron con un índice de masa corporal más bajo, con una predicción de aumento de una desviación estándar en la cafeína plasmática equivalente a aproximadamente 4,8 kg/m2 en el índice de masa corporal ($p < 0,001$).

Para la masa grasa corporal total, un aumento de una desviación estándar en la cafeína plasmática correspondió a una reducción de alrededor de 9,5 kg ($p < 0,001$). Sin embargo, no hubo una asociación significativa con la masa corporal libre de grasa ($p = 0,17$).

Las concentraciones más altas de cafeína en plasma previstas genéticamente también se asociaron con un menor riesgo de diabetes de tipo 2 en el estudio FinnGen (*odds ratio*: 0,77 por aumento de la desviación estándar; $p < 0,001$) y DIAMANTE consortia (0,84, $p < 0,001$).[2]

Combinados, el *odds ratio* de la diabetes de tipo 2 por desviación estándar del aumento de cafeína en plasma fue de 0,81 ($p < 0,001$).

Larsson y sus colaboradores calcularon que aproximadamente 43% del efecto protector de la cafeína plasmática sobre la diabetes de tipo 2 estaba mediado por el índice de masa corporal.

No encontraron asociaciones sólidas entre las concentraciones de cafeína en plasma predichas genéticamente y el riesgo de ninguno de los resultados de enfermedades cardiovasculares estudiados (cardiopatía isquémica, fibrilación auricular, insuficiencia cardiaca e ictus).

La respuesta termogénica a la cafeína se ha cuantificado previamente como un aumento aproximado de 100 kcal en el gasto de energía por cada 100 mg de ingesta diaria de cafeína, una cantidad que podría resultar en una reducción del riesgo de obesidad. Otro posible mecanismo es una mayor saciedad y la supresión de la ingesta de energía con niveles más altos de cafeína, apuntaron los investigadores.

"Se justifica realizar estudios clínicos a largo plazo que investiguen el efecto de la ingesta de cafeína sobre la masa grasa y el riesgo de diabetes de tipo 2", continuaron. "Los ensayos controlados aleatorizados están justificados para evaluar si las bebidas que contienen cafeína sin calorías podrían desempeñar un papel en la reducción del riesgo de obesidad y diabetes de tipo 2".

Fuente: https://netsaluti.com