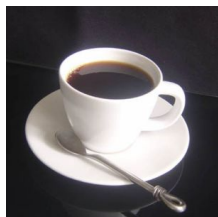


30 June 2006

By: Alexandra Lupu, Health News Editor



[Cafeaua decafeinizata reduce riscul aparitiei diabetului de tip 2 la femeile aflate la menopauza](#)

Femeile care beau 6 sau mai multe cesti de cafea decafeinizata zilnic au peste 25% mai multe sanse de a evita imbolnavirea cu diabet de tip 2

Un studiu de 11 ani, efectuat pe mai mult de 28000 de femei din Iowa aflate la menopauza a demonstrat ca cele care consuma in mod frecvent cafea decafeinizata sunt mai putin expuse riscurilor de a contracta diabet de tip 2. Dintre femeile testate, cele care au baut in decursul celor 11 ani cate 6 cesti de cafea pe zi si-au micorat sansele de a manifesta simptome de diabet de tip 2 cu 22%. Si mai incredibil, cele care au consumat mai mult de 6 cesti de cafea decafeinizata zilnic si-au redus sansele cu aproximativ 33%. Nu se stie, cu siguranta, cauza exacta a acestui efect benefic al cafelei, dar se pare ca este strans legata de faptul ca substantele din cafeaua decafeinizata ajuta organismul in reglarea nivelului de glucide. Aceasta ar putea fi cea mai sigura explicatie, deoarece sistemul metabolic, al persoanelor care sufera de diabet de tip 2, nu mai poate descompune zaharul in mod corespunzator. Prin urmare, binefacatoare pentru sanatatea noastra nu este cofeina, ci sunt antioxidantii din cafea. Epidemiologul Mark Pereira de la Universitatea din Minnessota si colegii sai, care au realizat studiul, au ajuns la concluzia ca este posibil ca antioxidantii sa protejeze celulele care produc insulina de la nivelul pancreasului, insulina fiind hormonul care ajuta organismul sa isi regleze si sa descompuna zaharul. Pereira a declarat in aceasta privinta: "Sunt foarte multe persoane care consuma cantitati mari de cafea, in schimb nu consuma la fel de multe fructe, legume sau cereale, care sunt surse mai bogate de antioxidanti. Insa, oricum, ar fi prematur sa facem orice fel de recomandari pentru sanatatea publica bazandu-ne numai pe acest studiu efectuat de noi".

RESURSE [Cafeaua decafeinizata poate fi nociva pentru inima](#) [Cafeaua nu cauzeaza cresterea tensiunii](#) [Consumul excesiv de cafea nu afecteaza inima](#) [Cafeaua - un remediu natural la indemana oricui](#)