

Pour lutter contre le diabète... le café !

L'acide chlorogénique et le magnésium présent dans le café permettraient, selon une étude néerlandaise, de diminuer le risque de développer un diabète gras.

Le diabète de type 2, plus communément appelé diabète gras, est la forme la plus répandue dans le monde. Les individus buvant en moyenne 7 tasses de café par jour auraient 50 % en moins de risque de développer cette forme de diabète. Si vous consommez plutôt deux tasses de café par jour, le café ne vous en aucun point bénéfique contre le diabète.

L'institut national de santé publique néerlandais, qui a réalisé cette étude auprès de 17 111 sujets adultes, explique ce phénomène, par la présence de certains composés tel que l'acide chlorogénique et le magnésium. De plus l'institut précise avoir tenu compte de certains paramètres comme la consommation de tabac, d'alcool et du poids.

En effet, en laboratoire, l'acide chlorogénique réduirait l'absorption de glucose au niveau du foie tandis que le magnésium augmenterait la sensibilité à l'insuline, hormone évitant normalement l'excès de sucre dans le corps.

Par

Publié sur Cafeduweb - Archives le mercredi 13 novembre 2002

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/2472-pour-lutter-contre-diabete-cafe.html>