

## Estudio sugiere que los compuestos del café pueden combatir la obesidad

De acuerdo con un nuevo estudio de la Universidad Anglia Ruskin (Reino Unido) publicado por The Journal of Nutrition, las personas que beben dos a tres tazas de café al día tienen menos grasa corporal y abdominal total que aquellas que beben menos café. Los científicos buscaron que los datos tomaran en cuenta si el café consumido era cafeinado o descafeinado, si la persona era fumadora y/o si padecía enfermedades crónicas en comparación con aquellos con buena salud.

Los investigadores examinaron los macrodatos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), buscando relacionar el consumo de café por día y el porcentaje de grasa en el cuerpo, especialmente en el abdomen. El estudio descubrió que las mujeres entre 20 y 44 años que manifestaron beber de dos a tres tazas de café por día, mantenían niveles bajos de adiposidad abdominal, un 3.4% menos que aquellas que no consumieron café habitualmente. Por su parte, entre las mujeres de entre 45 y 69 años, el porcentaje de grasa corporal era 4.1% inferior que aquellas mujeres que no consumían café. En general, el promedio de grasa corporal en mujeres consumidoras de café fue 2.8% menor que entre las mujeres de todas las edades que no consumían más de una taza al día.

En los hombres, la relación fue menos significativa; no obstante, se revela que aquellos que consumen entre dos y tres tazas al día tienen un 1.8% menos de grasa abdominal que aquellos hombres que no beben café en esta misma cantidad. En general, los hombres que consumen café tienen 1.4% menos grasa corporal que aquellos no consumidores.

La investigación sugiere que puede haber compuestos bioactivos en el café, además de la cafeína, que regulan el peso y que podrían usarse como compuestos contra la obesidad. El café, o sus ingredientes activos, podrían integrarse en una estrategia de dieta saludable para reducir la carga de afecciones crónicas relacionadas con esta enfermedad. Los investigadores son conscientes que los resultados no son concluyentes, por lo que harán falta más estudios para determinar cuáles son estos elementos del café que contribuyen con la pérdida de peso.

