

## Nueva investigación concluye que el café puede ayudar a perder peso

¿Ayuda el café a bajar de peso? La respuesta la ha dado una nueva investigación de la Universidad de Nottingham, Reino Unido, la cual concluye que algunos de los componentes del café estimulan el tejido adiposo oscuro de nuestro cuerpo, también llamado reservas de grasa, lo que impulsa la manera en la que quemamos calorías.

Al activarse, este el tejido adiposo oscuro genera calor para ayudar a mantener la temperatura corporal. Para producir ese calor, la grasa oscura usa como "combustible" la grasa corporal normal o blanca, que es la más común. Por eso, en años recientes ha despertado el interés de investigadores que buscan saber si podría ayudar en la pérdida de peso de cara a futuros tratamientos para la obesidad.

El estudio empezó con los científicos probando el café directamente en células madre para ver su impacto en las reservas de grasa oscura. La dosis correcta fue determinada, y luego se usaron imágenes térmicas en cuatro hombres y cinco mujeres para determinar cómo las reservas de grasa oscura producían calor. Asimismo, realizaron imágenes de los participantes justo después de haber bebido café, mostrando que el café estimulaba la grasa oscura.

Los investigadores de la universidad británica manifestaron que la investigación aún se encuentra en las etapas tempranas, pero da una pauta de que el café podría potencialmente ser usado como parte de un régimen de mantenimiento de peso o, incluso, para un programa que regule la glucosa y prevenga la diabetes.

