

Nuevo estudio devela la relación entre el consumo de café y la pérdida de peso

Uno de los principales efectos positivos en relación al consumo de café, y que más atención genera en los consumidores, es su posible efecto favorable hacia la pérdida de peso y el control del apetito.

En los últimos años hemos visto un incremento de los estudios científicos destinados a arrojar conclusiones sólidas sobre este asunto. Otro aspecto que se está investigando a fondo en los últimos años es el papel que juega la microbiota humana (la comunidad de microorganismos que se encuentra en nuestro organismo) frente a la obesidad y el aumento de peso en general. Esto hace que también se investiguen relaciones entre el consumo de ciertos alimentos y cambios en la microbiota.

Por ejemplo, un estudio in vitro llevado a cabo por el Centro de Investigación Médica de la Universidad de Granada (España) sugiere que existen diferencias en la composición del café tostado y café verde que podrían estar relacionadas con ciertas **variaciones en la microbiota**. El estudio se centró en el efecto de la digestión (fermentación) sobre la capacidad antioxidante, el perfil fenólico, la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGV) y la estructura de la comunidad de microbiota intestinal.

Concretamente, los investigadores hallaron que los cafés tostados presentaban una mayor capacidad antioxidante, pero que los cafés verdes provocaban una mayor producción de ácidos grasos de cadena corta (AGV) tras la fermentación. Todos estos datos sugieren que las diferentes composiciones químicas del café también podrían estar relacionadas con efectos diversos sobre la microbiota, un factor que también parece estar vinculado al peso corporal, pero sobre el que todavía nos queda mucho por aprender.

En los últimos años se ha estudiado ampliamente la relación que guarda la microbiota intestinal con la obesidad. La premisa fundamental sobre la que se basa esta hipótesis es que las personas obesas presentan un tipo de microorganismos **diferentes** con respecto a las personas que tienen peso normal. Algunos investigadores incluso plantean que tras operaciones de cirugía bariátrica en personas obesas, la microbiota intestinal pudiera verse modificada de alguna forma.



Fuente: Redacción a partir de:

- *¿Puede el café ayudarnos a perder peso? Esto es lo que dice la ciencia al respecto.* Xataka Ciencia (2020). Consulta en: <https://www.xatakaciencia.com/salud/puede-cafe-ayudarnos-a-perder-peso-esto-que-dice-ciencia-al-respecto>
- Food Chemistry; Volume 279, 1 May 2019. Artículo disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814618320843?via%3Dihub>