

¿El café a prueba de balas es una bebida saludable?



¿Qué pasaría si pudiera tomar un café especial para perder peso y aumentar la energía? El café a prueba de balas está haciendo estas afirmaciones y más. Se supone que beber este producto lo ayudará a tener un mejor desempeño, pensar más rápido y vivir mejor.

¿Qué tiene esta bebida que la hace tan especial? ¿Es saludable o simplemente otra costosa tendencia de fitness? Echar un vistazo a los ingredientes y cualquier evidencia científica ayudará a responder estas preguntas.

**¿Qué es el
café a prueba de balas?**

El café, la mantequilla y la grasa saturada mezclados juntos, son un café a prueba de balas. Es una tendencia enorme y popular entre los seguidores de la Dieta Keto o aquellos que usan una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas.

La conocida

bebida fue creada por el empresario y bio-hacker de Silicon Valley, Dave Asprey. Evidentemente, se inspiró durante sus viajes por el Tíbet mientras observaba a los ciudadanos de apariencia saludable a gran altura bebiendo té con mantequilla de yak. Después de su regreso a casa, produjo y comercializó una marca de café de alta calidad que imitaba la bebida tibetana.

Lea también: [¿Cómo preparar un café que no irrite tu estómago?](#)

El café a

prueba de balas se convirtió en el nombre comercial de su marca de café. Asprey afirma que sus granos de café están especialmente filtrados para eliminar toxinas fúngicas o micotoxinas. La bebida también contiene mantequilla alimentada con pasto y su famoso "Brain Octane Oil". Se supone que el aceite es un ingrediente secreto del café, pero es un aceite MCT realmente purificado (triglicéridos de cadena media) del 100% de aceite de coco.

El café se

mezcla en una bebida caliente y cremosa recomendada por Asprey para ser utilizada como sustituto del desayuno. Afirma que los desayunos cargados de carbohidratos como la harina de avena aumentan el azúcar en la sangre y te dejan con hambre y cansancio. Se supone que **su café a prueba de balas utiliza la grasa como combustible y abastece a su cuerpo con hambre suprimida, energía duradera y claridad mental.**

¿Cómo lo

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

hace?

No todo el café con mantequilla es creado igual al de Asprey. Afirma que la única forma de obtener los beneficios reales del café a prueba de balas es usando sus ingredientes. Nada puede ser sustituido por los granos de café sin moho y el aceite de octano cerebral que se encuentra solo en su producto, dice Asprey.

Aunque sus reclamos por el café a prueba de balas siguen siendo cuestionables, la receta oficial es la siguiente:

Los ingredientes

- 2 ½ cucharadas colmadas de granos de café a prueba de balas molidos
- 1 cucharadita a 2 cucharadas de Brain Octane Oil
- 1–2 cucharadas de mantequilla sin sal alimentada con pasto o 1–2 cucharaditas de ghee alimentado con pasto

Instrucciones

Prepare su café: Prepare 1 taza (8–12 onzas) de café con agua filtrada con 2 ½ cucharadas colmadas de granos de café a prueba de balas recién molidos. Use una prensa francesa para facilitar su uso y para preservar los aceites de café beneficiosos que los filtros de papel mantienen fuera.

Agregue Brain Octane Oil: agregue 1 cucharadita a 2 cucharadas de Brain Octane Oil (comience

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

despacio con esto, ¡es poderoso!)

Agregue mantequilla alimentada con pasto o ghee: agregue 1–2 cucharadas de mantequilla alimentada con pasto, sin sal o ghee alimentado con pasto. Asegúrate de que tu mantequilla no tenga sal. El café salado es asqueroso.

Mezcla: mezcle todo en una licuadora durante 20-30 segundos hasta que parezca un café con leche cremoso. Habrá una buena cantidad de espuma en la parte superior.

Información nutricional

El café a prueba de balas es una bebida rica en grasas saturadas para una porción. Duplicar la porción duplica la grasa, las calorías y el colesterol. A continuación se muestra un desglose de los valores de nutrientes para una sola porción de café a prueba de balas:

Datos nutricionales del café a prueba de balas

Tamaño de la porción 15 oz (12 oz café, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de aceite MCT)

Por porción

Calorías 205

Grasa total 26g

Grasa Saturada 22g

Grasa poliinsaturada 0g

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Datos nutricionales del café a prueba de balas

Tamaño de la porción 15 oz (12 oz café, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de aceite MCT)

Grasa monosaturada 0g

Colesterol 30 mg

Sodio 0mg

Potasio 0mg

Carbohidratos 0g

Fibra dietética 0g

Azúcares 0g

Proteína 0g

Vitamina A 10% · Vitamina C 0%

Calcio 0% · Hierro 0%.

* *Basado en una dieta de 2,000 calorías.*

Reclamaciones y beneficios de salud

La campaña

de marketing afirma que el café a prueba de balas puede dar energía todo el día. Asprey acredita el uso de frijoles más limpios, la mantequilla alimentada con pasto para la vitamina K-2 y el ácido butírico, y el ingrediente secreto Brain Octane Oil para obtener energía sostenida, según Joel Kahn, MD, miembro del Consejo, True Health Initiative, y uno de los mejores cardiólogos del

mundo.

Se ha

presentado como una bebida que podría servir como combustible por la mañana y ayudarlo a no comer todo el día hasta la cena. Muchos profesionales de la salud y expertos en nutrición no están de acuerdo con esta filosofía. En las reuniones médicas y de mercadotecnia a las que asistió el Dr. Kahn, el café a prueba de balas se sirve con la tarifa estándar del desayuno como un sustituto del café estándar, no de manera independiente.

Durante un

reciente anuncio para recaudar fondos para el café a prueba de balas, el CEO Asprey dijo que es un pionero en alimentos basados ??en la ciencia y mejores productos para ayudar a las personas a obtener energía duradera, eliminar los antojos e impulsar el rendimiento cognitivo.

¿Hay suficiente evidencia científica confiable para apoyar estas afirmaciones?

Actualmente,

no hay estudios científicos

completamente publicados que apoyen o critiquen el impacto del café a prueba de balas en ninguna de las afirmaciones realizadas en la campaña de marketing, como la energía, la cognición o los antojos, según el Dr. Kahn.

Una reciente

presentación de un resumen científico destacó el aumento en el colesterol en la sangre que ocurrió con el café a prueba de balas, dice Kahn. Esto se debió a que la bebida contenía niveles tan altos de grasas saturadas que afectaban negativamente a los lípidos de la sangre.

El único

beneficio comprobado de los ingredientes a prueba de balas proviene de estudios crónicos sobre la cafeína. **Las**

investigaciones indican que existen beneficios potenciales para la salud si se toma solo café sin aditivos. El café contiene cafeína, un estimulante natural que mejora el metabolismo, mejora la claridad mental y reduce la inflamación.

Entonces,

parece que la única forma de mejorar la bebida es eliminando la grasa. En otras palabras, simplemente tomar una taza de café negro.

¿Debo beberlo?

El café es

delicioso y muchas personas disfrutan de una taza de la mañana. Existen beneficios comprobados para la salud de consumir cafeína al tomar una taza de café negro. Por supuesto, esto es sin grasa añadida o azúcar. Aunque el café a prueba de balas contiene cafeína, también está cargado de grasas saturadas, no es la mejor opción para su salud.

El consumo de grandes cantidades de

grasa saturada de origen animal es muy preocupante en vista de las estadísticas continuas de que la enfermedad coronaria es la causa de muerte número uno en hombres y mujeres debido a la aterosclerosis. El hecho de que los niveles de colesterol en la sangre son un importante contribuyente a la enfermedad cardíaca no se discute en cardiología, según el Dr. Kahn.

El café a

prueba de balas ha optado por una taza de café negro rico en antioxidantes y en la ausencia de calorías y fuentes de grasa, y lo ha reemplazado con una de las

opciones de calorías más densas jamás registradas.

No hay

evidencia de las declaraciones de propiedades saludables ni su evidencia de que el público es deficiente en la mantequilla o en los componentes del aceite MCT (triglicéridos de cadena media). Si los granos de café a prueba de balas son más saludables y valen el costo adicional sobre los granos estándar, e incluso las marcas de granos de café orgánicos, se desconoce y no está respaldado por la ciencia humana.

Se

necesitaría un estudio de 10 personas sanas que bebían café Bulletproof un día y otro negro para determinar el impacto sobre los lípidos, la inflamación, la liberación de endotoxinas y la función endotelial. El hecho de que la mantequilla daña la salud de las arterias y la función endotelial ya se ha demostrado.

En general, **el café a prueba de balas recibe una aprobación de los cardiólogos** y puede verse como un posible contribuyente a la cardiopatía coronaria, la obesidad y, posiblemente, el desarrollo de cáncer, que está relacionado con la ingesta de grasas saturadas.

Consideraciones

El café a prueba de balas es una bebida popular que pretende ayudarlo a perder peso, aumentar la energía y aumentar la claridad mental. Cuenta con un fuerte marketing y aquellos que siguen dietas bajas en carbohidratos y grasas como la dieta Keto continúan promoviendo esta mezcla poco saludable. **No existen estudios clínicos o investigaciones que respalden las afirmaciones de salud realizadas por la marca.** Sin embargo, existe mucha evidencia que muestra que **el consumo excesivo de grasas saturadas puede conducir a problemas crónicos de salud**, incluyendo enfermedades cardíacas. Tomar un café a prueba de balas ocasionalmente puede considerarse un placer, pero no se recomienda consumirlo regularmente.

Fuentes:

- St-Onge MP et al. [El consumo de aceite de triglicéridos de cadena media como parte de una dieta para perder peso no conduce a un perfil metabólico adverso en comparación con el aceite de oliva](#) . *Revista del Colegio Americano de Nutrición* , 2008.
Toklu, Bora et al. Incremento en los lípidos séricos después de la incorporación dietética del "café a prueba de balas". *Journal of Clinical Lipidology* , 2015. DOI: [10.1016/j.jacl.2015.03.083](#) .
- Daley CA et al. Una revisión de los perfiles de ácidos grasos y el contenido de antioxidantes en la carne de vacuno alimentado con pasto y en grano. *Journal of Nutrition* , 2010. DOI: [10.1186 / 1475-2891-9-10](#) .
- Eyres L et al. Consumo de aceite de coco y factores de riesgo cardiovascular en humanos. *Reseñas de nutrición* , 2016. DOI: [10.1093 / nutrit / nuw002](#) .
- Karlovsky P, Suman M, Berthiller F, et al. Impacto del procesamiento de alimentos y los tratamientos de desintoxicación en la contaminación por micotoxinas. *Mycotoxin Research* , 2016. DOI: [10.1007 / s12550-016-0257-7](#) .