

¿Sirve el café verde para bajar de peso?



El café verde es un término que se refiere a los granos de café crudos, sin tostar. Además de tener una variedad de beneficios para el organismo, el café verde a menudo se promueve como una bebida natural para la pérdida de peso.

El café verde contiene ácido clorogénico, una sustancia antioxidante que se descompone cuando los granos de café se tuestan. **Algunas investigaciones sugieren que el ácido clorogénico que se encuentra en el café verde, puede ser el responsable de los efectos que otorga para la salud.**

Dado que el aroma y sabor distintivo del café se desarrollan durante el proceso de tostado, los granos de café verde tienden a carecer de aroma y tienen un sabor ligeramente amargo.

¿Para qué enfermedades se utiliza el café verde?

En la medicina alternativa, a veces se recomienda el café verde para los siguientes problemas de salud:

- Cáncer colorrectal

- [Diabetes](#)
- Enfermedades del corazón
- [Hipertensión arterial](#)
- Síndrome metabólico
- Obesidad
- Enfermedad de Parkinson

En la medicina alternativa el café verde también es mencionado para promover la pérdida de peso, reducir la inflamación y ralentizar el proceso de envejecimiento.

Beneficios para la salud del café verde

Aunque la investigación sobre los efectos del café verde sobre la salud es limitada, hay algunas pruebas que indican que puede ofrecer ciertos beneficios para la salud. He aquí un vistazo a algunos hallazgos clave de los estudios disponibles sobre el café verde:

1) Pérdida de peso

El extracto de café verde puede ser algo beneficioso para aquellos que tratan de perder peso, de acuerdo con una revisión de la investigación de 2011 publicado en el [Gastroenterology Research and Practice](#).

Para la revisión, los investigadores se centraron en los ensayos clínicos disponibles que prueban la eficacia del extracto de café verde como un suplemento para la pérdida de peso.

En cuanto a los datos de los tres ensayos clínicos que cumplieron con sus criterios, los investigadores encontraron que el extracto de café verde fue significativamente más eficaz que el placebo en la reducción del peso corporal de los participantes.

Sin embargo, los autores advierten que la mayoría de los estudios revisados ??fueron de mala calidad y que se necesita más investigación antes de recomendar el extracto de café verde para la pérdida de peso.

Los científicos han demostrado que el extracto de café verde puede proteger contra el aumento de peso al combatir la absorción de grasa y promover el metabolismo de la grasa en el hígado, incluyendo un estudio de 2006 publicado en [BMC Complementary and Alternative Medicine](#).

2) Presión arterial

Según un estudio de 2005 realizado por [Hypertension Research](#), el café verde puede beneficiar a las personas que tengan la presión arterial ligeramente elevada. Para el estudio, 117 hombres

Foromed

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>

con hipertensión leve (presión arterial alta) recibieron un placebo o un extracto de café verde todos los días durante 28 días. Al final del estudio, los que recibieron café verde mostraron una disminución significativamente mayor en la presión arterial en comparación con los miembros del grupo placebo.

3) Enfermedad de Alzheimer

La investigación basada en animales indica que el extracto de café verde podría desempeñar un papel en la enfermedad de Alzheimer. En un estudio de 2012 de Nutritional Neuroscience, las pruebas en ratones revelaron que **el extracto de café verde descafeinado ayudó a proteger contra el metabolismo energético** alterado en el cerebro (un factor de riesgo para la enfermedad de Alzheimer).

Además, el estudio encontró que el extracto de café verde ayudó a combatir la resistencia a la insulina.

Advertencias

Hay cierta preocupación de que el consumo prolongado o regular de café verde pueda aumentar los niveles de **homocisteína** (un aminoácido ligado a la enfermedad cardíaca cuando se produce a niveles elevados). Además, el café verde puede interferir con el control del azúcar en la sangre. Debido a esto, es importante buscar un consejo médico adecuado antes de consumir café verde.

También debe notarse que se sabe poco sobre la seguridad del consumo a largo plazo o regular de suplementos que contienen extracto de café verde.

Además, es importante tener en cuenta que los suplementos no han sido probados para la seguridad y los suplementos dietéticos en su mayoría no están regulados.

En algunos casos, el producto puede estar contaminado con otras sustancias tales como metales. Además, no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y aquellos con condiciones médicas o que están tomando medicamentos.

¿Dónde encontrar café verde?

El café verde se puede encontrar en muchas tiendas de alimentos naturales y en algunos supermercados.

Uso del café verde para la salud

Debido a la limitada investigación, es demasiado pronto para recomendar el café verde para cualquier condición. Si usted está considerando el uso de café verde para tratar alguna condición

Foromed

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>

crónica, asegúrese de consultar a su médico. Es importante tener en cuenta que el auto-tratamiento de una condición crónica con café verde para evitar o retrasar la atención médica estándar puede tener consecuencias graves.

Referencias:

Fuentes:

Onakpoya I, Terry R, Ernst E. "El uso del extracto de café verde como un suplemento para la pérdida de peso: una revisión sistemática y meta-análisis de ensayos clínicos aleatorios". *Gastroenterol Res Pract*. 2011; 2011. Pii: 382852.

Shimoda H, Seki E, Aitani M. "El efecto inhibitor del extracto de café verde en la acumulación de grasa y el aumento de peso en ratones". *BMC Complement Altern Med*. 2006 Mar 17, 6: 9.

Farah A, Monteiro M, Donangelo CM, Lafay S. "Los ácidos clorogénicos del extracto de café verde son altamente biodisponibles en humanos". *J Nutr*. 2008 Dec; 138 (12): 2309-15.

Ho L, Varghese M, Wang J, Zhao W, Chen F, Knable LA, Ferruzzi M, Pasinetti GM. "La suplementación dietética con café verde descafeinado mejora la resistencia a la insulina inducida por la dieta y el metabolismo de la energía cerebral en los ratones". *Nutr Neurosci*. 2012 ene; 15 (1): 37-45.

Kozuma K, Tsuchiya S, J Kohori, Hase T, Tokimitsu I. "Efecto antihipertensivo del extracto de café verde sobre sujetos ligeramente hipertensos". *Hypertens Res*. 2005 Sep; 28 (9): 711-8.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es sólo para propósitos educativos y no reemplaza el consejo, diagnóstico o tratamiento de un médico certificado. No se comprende que cubra todas las posibles precauciones, interacciones con medicamento, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar cualquier medicina alternativa o al hacer un cambio en su régimen.