

# Dal caffè un aiuto per dimagrire

LUNEDÌ 23 APRILE 2012 00:00

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



## La bevanda nera è un grado di ridurre la massa grassa attraverso l'acido clorogenico



Il caffè fa dimagrire. A questo risultato sembra sia giunto uno studio per valutare l'efficacia e la sicurezza dell'utilizzo di un estratto da chicchi di caffè verde sulle persone in sovrappeso, con sindrome metabolica e obesità.

L'aumento di peso e l'obesità sono diventati problemi comuni in tutto il mondo. I farmaci che vengono prescritti per perdere peso presentano problemi sia di costo elevato che di potenziali effetti collaterali. Per questi motivi si stanno cercando dei nutraceutici (alimenti con funzione benefica per la salute) che

possono aiutare la perdita di peso senza ricorrere a sostanze chimiche che possano creare altri tipi di danno all'organismo di chi ne fa uso. Un nutraceutico promettente viene dall'estratto di caffè verde.

Il caffè è tra le fonti alimentari con un alto potere antiossidante, grazie alla presenza degli acidi clorogenici che sono tra i principali e più potenti composti antiossidanti, in grado di agire su vari tessuti dell'organismo.

Il caffè verde rappresenta la maggiore fonte di acido clorogenico, derivante dai fenoli presenti in esso, e noti per essere in grado di influenzare il metabolismo del glucosio e dei grassi riducendone la concentrazione nell'organismo. Cento millilitri di caffè contengono sino a 250 mg di acidi clorogenici. Purtroppo durante i processi di tostatura dei chicchi del caffè la loro concentrazione diminuisce notevolmente.

Lo studio è stato condotto dal ricercatore J.A.Vinson su 16 adulti in sovrappeso per esaminare l'efficacia e la sicurezza di un estratto di caffè verde per ridurre il peso e massa corporea. I soggetti trattati sono stati divisi in tre gruppi: alcuni hanno ricevuto un alto dosaggio di acido clorogenico (1050 mg), altri un basso dosaggio (700 mg) ed un altro gruppo è stato trattato con placebo, cioè con una sostanza inerte facendo credere ai soggetti di assumere la sostanza suddetta per un periodo di sei settimane di trattamento seguite da un periodo di due settimane di sosta del trattamento precedente. A tutti i soggetti sono stati controllati il peso corporeo, l'indice di massa corporea e la percentuale di grasso corporeo, oltre che la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna.

Dallo studio si è evidenziato che, anche in assenza di una dieta alimentare, sono state evidenziate riduzioni significative del peso corporeo, dell'indice di massa corporea e della percentuale di grasso corporeo, oltre che una piccola diminuzione della frequenza cardiaca ma senza cambiamenti significativi dieta nel corso dello studio.

I ricercatori hanno concluso che l'estratto di caffè verde è efficace per ottenere una perdita di peso. I risultati suggeriscono che può essere un nutraceutico efficace nella riduzione del peso in adulti pre-obesi, e possono essere un utile ed economico mezzo di prevenzione dell'obesità negli adulti sovrappeso.