

El café, ¿el secreto contra la obesidad?

Un reciente estudio señala su influencia en un factor clave.

El tejido adiposo marrón (BAT por sus siglas en inglés), también conocido como grasa marrón, es uno de los dos tipos de grasa que se encuentra en los humanos y otros mamíferos. Inicialmente solo se pensaba presente en los bebés y los mamíferos que hibernan, pero en los últimos años se descubrió que los adultos también pueden tener grasa marrón.



Su función principal es generar calor corporal al quemar calorías (a diferencia de la grasa blanca, que es el resultado de almacenar el exceso de calorías). Así, las personas con un índice de masa corporal (IMC) más bajo, tienen una mayor

cantidad de grasa marrón.

Un equipo de expertos, liderado por Michael Symonds, ha descubierto que beber una taza de café puede estimular la “grasa marrón”, las defensas del cuerpo que combaten las grasas, lo que podría ser la clave para luchar contra la obesidad y la diabetes.

El estudio, publicado en Scientific Reports, es uno de los primeros en realizarse en humanos con el objetivo de encontrar componentes con un efecto directo en las funciones de grasa marrón.

“La grasa marrón – explica Symonds en un comunicado – funciona de manera diferente a otras grasas en su cuerpo y produce calor al quemar el azúcar en respuesta al frío. El aumento de su actividad mejora el control del azúcar en la sangre ayudando a perder peso. Sin embargo, hasta ahora, nadie había encontrado una manera aceptable de estimular su actividad en humanos. Este es el primer estudio en humanos que muestra que una taza de café puede tener un efecto directo en nuestras funciones de grasa marrón. Las implicaciones potenciales de nuestros resultados son bastante grandes, ya que la obesidad es un importante problema de salud para la sociedad y también tener una creciente epidemia de diabetes y la grasa marrón podría ser potencialmente parte de la solución para enfrentarlos “.

El equipo usó técnicas de imagen térmica para rastrear las reservas de grasa marrón del cuerpo. La técnica no invasiva ayuda al equipo a localizar esta grasa y evaluar su capacidad para producir calor.

“Los resultados fueron positivos – concluye Symonds – y ahora debemos determinar que la cafeína como uno de los ingredientes del café, actúa como estímulo o si hay otro componente que ayude con la activación de la grasa marrón. Actualmente estamos considerando los suplementos de cafeína para evaluar

si el efecto es similar. Una vez que hayamos confirmado qué componente es responsable de esto, podría potencialmente usarse como parte de un régimen de control de peso o como parte del programa de regulación de la glucosa para ayudar a prevenir la diabetes”.

Fuente: quo.