

**ENDOCRINOLOGÍA** LOS TRATAMIENTOS CON EXTRACTOS DE CAFÉ VERDE MEJORARON EL METABOLISMO DE LOS LÍPIDOS

Algunos compuestos del café parecen prevenir la obesidad y la diabetes

■ Redacción

Algunos componentes del café, como la cafeína y los ácidos clorogénicos, pueden prevenir la obesidad y evitar la glicación avanzada de proteínas, protegiendo frente a las complicaciones y dolencias derivadas de la diabetes, según han demostrado los resultados obtenidos en el estudio *Efecto terapéutico del café en la glicación avanzada de proteínas y la*

prevención de complicaciones de la diabetes, realizado por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), y la Universidad de Granada.

La investigación se llevó a cabo en ratas diabéticas obesas, a las que se les administró café. Los autores constata-

ron que su consumo permitía un control efectivo del peso corporal y podría ayudar a prevenir la obesidad.

Se utilizó café verde y café tostado para tratar a las ratas. Ambos proporcionaron una menor ganancia de peso corporal, que se asoció al efecto lipolítico de la cafeína. Además, los tratamientos con extractos de café disminuyeron el peso del hígado de las ratas, lo que sugie-

re una mejora en el metabolismo de los lípidos.

Por otro lado, los ácidos clorogénicos del café verde podrían ayudar a evitar la formación de productos de glicación avanzada, involucrados en el desarrollo de dolencias asociadas a la diabetes como la retinopatía, la nefropatía y las enfermedades cardiovasculares. Este extracto en las dosis ensayadas, equivalentes a la ingesta

de ácidos clorogénicos por consumo moderado de café, presentó un efecto antiglicante.

Aunque para lograr la formulación de una bebida funcional que prevenga de las enfermedades asociadas a la edad y la glicación avanzada de las proteínas séricas es necesario seguir investigando, el café verde ha demostrado tener un gran potencial en este sentido.