

Το πρωινό ρόφημα που επιταχύνει τον μεταβολισμό, μειώνει το λίπος και αδυνατίζει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μια νέα έρευνα φέρνει καλά νέα σε όσους προσπαθούν να χάσουν τα επιπλέον κιλά που είτε πήραν στις γιορτές είτε έχουν «ξεμείνει» από παλιότερα, αναδεικνύοντας τον καφέ σε... λιποδιαλυτικό παράγοντα



Νέα μελέτη δείχνει ότι τέσσερις κούπες καφέ την ημέρα μπορούν πράγματι να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να χάσουν βάρος. Τα ευρήματα, που δημοσιεύθηκαν στο *American Journal of Clinical Nutrition*, προκύπτουν έπειτα από μια έρευνα διάρκειας 24 εβδομάδων, κατά την οποία διαπιστώθηκαν οι επιπτώσεις της κατανάλωσης καφέ σε 126 υπέρβαρους άνδρες και γυναίκες στη Σιγκαπούρη.

Αρχικά, οι ερευνητές θέλησαν να βρουν αν ο καφές συνέβαλλε στη μείωση του κινδύνου για διαβήτη τύπου 2 μέσω περιορισμού του κινδύνου ανάπτυξης αντίστασης στην ινσουλίνη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές αυξήσεις του σακχάρου του αίματος και, άρα, σε διαβήτη.

Όπως αποδείχθηκε, δεν βρήκαν στοιχεία ότι ο καφές έχει μια τέτοια προστατευτική επίδραση, βρέθηκαν όμως μπροστά σε μια άλλη, απροσδόκητη επίδραση: Οι άνθρωποι που έπιναν τέσσερις κούπες καφέ την ημέρα για έξι μήνες παρουσίασαν σχεδόν 4% μείωση στο συνολικό σωματικό λίπος τους.

Οι επιστήμονες θεωρούν ότι η απώλεια λίπους που παρατηρήθηκε δεν οφειλόταν σε αλλαγές του τρόπου ζωής, όπως η διατροφή και η σωματική άσκηση, αλλά στον καφέ, ως αποτέλεσμα μιας «μεταβολικής αντίδρασης» κατά την οποία η καφεΐνη ενίσχυσε τη μεταβολική διαδικασία των ανθρώπων που έπιναν καφέ.

«Το τελικό αποτέλεσμα της διαδικασίας αυτής είναι το κάψιμο περισσότερων θερμίδων και μια αξιοσημείωτη πτώση στα επίπεδα του σωματικού λίπους», αναφέρει ο συγγραφέας της μελέτης και μεταδιδασκτορικός συνεργάτης της

Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard, Δρ. Derrick Johnston Alperet.

Μπορεί, λοιπόν, η κατανάλωση τεσσάρων ποτηριών καφέ την ημέρα για μεγάλο χρονικό διάστημα να προξενήσει οποιοδήποτε κίνδυνο; Ο ειδικός πιστεύει πως όχι, βάσει και προηγούμενων ερευνών που έδειξαν ότι αυτό το επίπεδο κατανάλωσης καφέ βρίσκεται μέσα στα τρέχοντα φυσιολογικά όρια.

Άλλοι επιστήμονες, πάντως, δεν εμφανίζονται τόσο σίγουροι σχετικά με την ασφάλεια της κατανάλωσης καφέ σε αυτά τα επίπεδα κάθε μέρα και αναφέρονται στους περιορισμούς που περιβάλλουν και αυτή τη μελέτη, όπως το ότι το πείραμα διήρκησε μόνο έξι μήνες και ότι όλοι οι συμμετέχοντες προέρχονταν από χώρες της Ανατολικής Ασίας, όπως η Κίνα και η Μαλαισία.

Για το λόγο αυτό, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι χρειάζονται περισσότερες έρευνες και πρόσθετες δοκιμές με πιο ολοκληρωμένες αξιολογήσεις της σύνθεσης του σώματος προκειμένου αφενός να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα της παρούσας έρευνας και αφετέρου να είναι πλέον σε θέση να διατυπώσουν με σιγουριά ότι ο καφές μπορεί να μειώσει το σωματικό λίπος.

Πηγή: ygeiamou.gr