

LITERATURA

CAFÉ VERDE

COADJUVANETE NA REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL

INCI name: *Coffea arabica*

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

Pesquisas comprovam que o café verde, o mesmo utilizado para fazer o café que tomamos no dia-a-dia além de potente antioxidante, é um ótimo coadjuvante em dietas que visam o emagrecimento.

Durante o processo de torrefação, somente a cafeína é mantida em suas concentrações encontradas no fruto verde, porém, a substância mais estudada é o ácido clorogênico.

O processo de torra do grão do café leva a perda de aproximadamente 92% nos níveis de ácido clorogênico que são encontrados no fruto verde.

O ácido clorogênico mantém os níveis baixos de glicose e diminui o acúmulo de gordura. Por sua ação no metabolismo da glicose o café verde pode ser utilizado como coadjuvante no tratamento de pacientes diabéticos.

Além disso, alguns compostos deste extrato aumentam a atividade de uma enzima responsável pela oxidação de gordura no fígado. Assim, o extrato de café verde pode ser utilizado na prevenção do da esteatose hepática não alcoólica.

Recomendação de uso

100 a 200 mg ao dia.

Aplicações

- ✓ Coadjuvante no tratamento de Diabetes tipo II;
- ✓ Prevenção da gordura hepática;
- ✓ Gerenciamento de peso;
- ✓ Potente antioxidante.

Mecanismo de ação

Os ácidos clorogênicos atuam na indução da diminuição dos níveis de glicose por meio da inibição da enzima glicose-6-fosfatase. Quando essa enzima é inibida, ocorre uma diminuição da concentração de açúcar no sangue, prevenindo a acumulação subsequente de gordura.

LITERATURA

Comprovação de eficácia

1. Redução de gordura corporal em excesso de peso.

Este estudo foi realizado para avaliar o efeito da dieta de extrato de grãos de café verde na redução da gordura corporal. As mulheres com sobrepeso / obesidade (índice de massa corporal > 23 kg / m² ou gordura corporal > 27%) não haviam qualquer outra patologia a não ser obesidade e essas foram incluídas nesse estudo e os indivíduos foram aleatoriamente designados para a utilizar o extrato do grão de café verde, grupo (n = 23) ou grupo do placebo (n = 20). Foram medidos parâmetros antropométricos, distribuição da gordura abdominal por componentes de tomografia computadorizada e de sangue antes e após o período de intervenção de 8 semanas. Após a suplementação, o grupo do extrato do café verde mostrou uma redução significativa do peso corporal (p < 0,01), percentual de gordura corporal (p < 0,01), a área total de gordura na vértebra L1 (-4,8%, p < 0,05) e área de gordura visceral em vértebra L4 (-4,7%, p < 0,05). Além disso, a área total de gordura e a área de gordura visceral em L1 vértebra diminuiu significativamente no grupo de extrato de café verde em comparação com o grupo de placebo (p < 0,05, p < 0,05, respectivamente). O presente estudo conclui-se que a suplementação de extrato de grãos de café verde por 8 semanas pode dar efeitos benéficos na redução da gordura corporal e acumulação de gordura visceral.

Associações Sugeridas

O café verde pode ser associado com DM-IITM para prevenção do Diabetes Mellitus tipo 2 pela sua capacidade de regular os níveis de glicose sanguíneos, além de colaborar como antioxidante do sistema cardiovascular.

Referências bibliográficas

1. LIMA, R. Adriene. PEREIRA, A. F. G. Rosemary. ABRAHÃO, A. Sheila. Compostos bioativos do café: atividade antioxidante *in vitro* do café verde e torrado antes e após a descafeinação. Departamento de Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, 37200-000 Lavras - MG, Brasil. Quim. Nova, Vol. 33, No. 1, 20-24, 2010
2. MONTEIRO, Mariana Costa; TRUGO, Luiz Carlos. Determinação de compostos bioativos em amostras comerciais de café torrado. Quím. Nova, São Paulo, v. 28, n. 4, Aug. 2005
3. PARK, Y. Ju; KIM, Y. Ji; LEE, P. Sung; LEE, H. Jong; The Effect of Green Coffee Bean Extract Supplementation on Body Fat Reduction in Overweight/Obese Women. Departmen

Última atualização: 23/07/15 BP.
26/10/2015 AM.