

10 Ιουλίου 2018

## **Ο καφές είναι σύμμαχός σας στην προσπάθεια να χάσετε κιλά;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καφές περιέχει... καφεΐνη. Η οποία είναι η πιο ευρέως διαδεδομένη ψυχοδραστική ουσία στον κόσμο. Η καφεΐνη εμπεριέχεται στα περισσότερα εμπορικά συμπληρώματα καύσης λίπους και αυτό μόνο τυχαία δεν συμβαίνει. Είναι μία από τις λίγες ουσίες που είναι γνωστό ότι βοηθούν στην αυξημένη “κινητικότητα” του λίπους στους λιπώδεις ιστούς και αυξάνουν το μεταβολισμό.

### **Ο καφές περιέχει διεγερτικά**

Ουσίες στους κόκκους του καφέ φτάνουν στο τελικό ρόφημα στο ποτήρι σας. Στην πραγματικότητα, ο καφές περιέχει πολλές βιολογικά ενεργές ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν τον μεταβολισμό:

Καφεΐνη: Ένα διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Θεοβρωμίνη και θεοφυλλίνη: Ουσίες που σχετίζονται με την καφεΐνη και οι οποίες έχουν επίσης μια διεγερτική επίδραση στον οργανισμό.

Χλωρογενικό οξύ: Μία από τις βιολογικά δραστικές ενώσεις στον καφέ, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην αργή απορρόφηση των υδατανθράκων.

Η πιο σημαντική από αυτές είναι η καφεΐνη, η οποία είναι πολύ ισχυρή και έχει μελετηθεί διεξοδικά. Αυτό που η καφεΐνη κάνει στον εγκέφαλο, είναι να εμποδίζει έναν ανασταλτικό νευροδιαβιβαστή, που ονομάζεται αδενοσίνη. Εμποδίζοντας την λειτουργία της αδενοσίνης, η καφεΐνη αυξάνει την δραστηριότητα των νευρώνων και την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών, όπως η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη.

### **Ο καφές μπορεί να βοηθήσει στην κινητικότητα του λίπους στον λιπώδη ιστό**

Η καφεΐνη διεγείρει το νευρικό σύστημα, το οποίο στέλνει σήματα απευθείας στα λιπώδη κύτταρα “για να τους πει” να διασπάσουν το λίπος. Ένα άλλο πράγμα που κάνει η καφεΐνη είναι ότι αυξάνει τα επίπεδα της επινεφρίνης στο αίμα (αδρεναλίνη). Η επινεφρίνη ταξιδεύει μέσω του αίματος, στους λιπώδεις ιστούς και στέλνει σήματα για να γίνει η διάσπαση του λίπους και η απελευθέρωσή του στο αίμα. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο η καφεΐνη βοηθά στην κινητοποίηση του λίπους από τους λιπώδεις ιστούς προς την κυκλοφορία του αίματος, καθιστώντας το διαθέσιμο για χρήση από τον οργανισμό με την μορφή ελεύθερων λιπαρών οξέα στο αίμα.

### **Ο καφές μπορεί να αυξήσει το μεταβολικό ρυθμό**

Το πόσες θερμίδες καίμε σε κατάσταση ηρεμίας ονομάζεται η μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας (MPH). Όσο υψηλότερος είναι γενικά ο μεταβολικός σας ρυθμό, τόσο πιο εύκολο είναι να χάσετε βάρος και τόσο περισσότερο μπορείτε να... φάτε κάτι

παραπάνω χωρίς να πάρετε κιλά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η καφεΐνη μπορεί να αυξήσει τον μεταβολικό ρυθμό κατά 3-11%, με τις μεγαλύτερες δόσεις καφέ να έχουν ακόμη μεγαλύτερη επίδραση. Μάλιστα, το μεγαλύτερο μέρος της αύξησης του μεταβολισμού προκαλείται από μια αύξηση στην καύση του λίπους.

Δυστυχώς, το αποτέλεσμα είναι λιγότερο έντονο σε εκείνους που είναι παχύσαρκοι. Έρευνα έδειξε ότι η αύξηση στην καύση του λίπους σε άτομα χωρίς περιττά κιλά φτάνει το 29%, ενώ στα παχύσαρκα άτομα, η αύξηση αυτή είναι περίπου 10%. Το αποτέλεσμα φαίνεται να μειώνεται με την πάροδο των ετών και είναι γενικά πιο έντονο σε πιο νεαρά άτομα.

Η καφεΐνη μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση μέσω διαφόρων μηχανισμών, ένας εκ των οποίων είναι η αύξηση της κινητοποίησης των λιπαρών οξέων από τους ιστούς του λίπους. Μελέτες έχουν δείξει ότι η καφεΐνη μπορεί να βελτιώσει τις επιδόσεις και την αντοχή στην γυμναστική/άσκηση κατά 11-12%, κατά μέσο όρο.

### **Καφές και απώλεια βάρους σε μακροπρόθεσμη ματιά**

Υπάρχει κάτι σημαντικό εδώ και αυτό είναι το γεγονός ότι οι άνθρωποι γίνονται σταδιακά πιο ανθεκτικοί στις επιδράσεις της καφεΐνης. Σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο, η καφεΐνη μπορεί να ενισχύσει το μεταβολικό ρυθμό και να αυξήσει την καύση του λίπους, αλλά μετά από λίγο ο οργανισμός αντιστέκεται στην επίδρασή της και δεν επηρεάζεται με τον ίδιο τρόπο. Αλλά ακόμα και αν ο καφές δεν σας κάνει να καίτε περισσότερες θερμίδες σε μακροπρόθεσμη βάση, εξακολουθεί να υπάρχει πιθανότητα να αμβλύνει την όρεξη και να σας βοηθήσει να τρώτε λιγότερο.

Το αν η καφεΐνη μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος, μακροπρόθεσμα μπορεί να εξαρτάται από το άτομο. Ως προς αυτό, δεν υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις ούτε προς την θετική, αλλά ούτε και ως προς την αρνητική επίδραση της καφεΐνης.

### **Συμπέρασμα**

Ακόμη και αν η καφεΐνη μπορεί να ενισχύσει το μεταβολισμό σας σε σύντομο χρονικό διάστημα, η επίδραση αυτή μειώνεται σε μακροχρόνια κατανάλωση καφέ. Αν σας το βασικό ενδιαφέρον σας για τον καφέ είναι για χάρη της απώλειας λίπους, τότε μπορεί να είναι καλύτερο να καταναλώνετε καφεΐνη σε κυκλικές περιόδους στις οποίες θα μεσολαβεί και μια περίοδος αποχής. Ξεκινήστε από κύκλους 2 εβδομάδων κατανάλωσης καφέ και 2 εβδομάδων αποχής και δείτε αν αυτό έχει κάποια αποτελέσματα στον δικό σας οργανισμό.

Φυσικά, υπάρχουν και πολλοί άλλοι σημαντικοί λόγοι για να πίνετε καφέ, συμπεριλαμβανομένου του γεγονότος ότι αποτελεί μια πολύ δυνατή πηγή αντιοξειδωτικών στη δυτική διατροφή, ξεπερνώντας τα φρούτα και τα λαχανικά.

Πηγή: **briefingnews.gr**