

Los posos del café te predicen un futuro de salud

Una investigación demuestra que tienen una capacidad antioxidante 500 veces mayor a la de la vitamina C



Redacción. Granada

Parece que los posos del café tienen propiedades que van mucho más allá de las que ven los 'adivinos', a tenor de lo que han descubierto los científicos de la Universidad de Granada (UGR) y de la Estación Experimental del Zaidín (CSIC). Porque, según sus investigaciones, estos restos tienen una capacidad antioxidante hasta 500 veces superior a la de la vitamina C, de modo que pueden ser reutilizados para elaborar alimentos funcionales con cualidades saludables en vez de ser eliminados.

Estos científicos han evaluado las propiedades biológicas de los subproductos derivados de las empresas productoras del café, como los posos (PC) o el coffee silverskin (CS), que en español se conoce como 'cascarilla', y han publicado los resultados en la revista 'Food Science and Technology'.

Las empresas productoras de café generan al año más de 2.000 millones de toneladas de los subproductos señalados, todos ellos ricos en fibra y compuestos fenólicos, beneficiosos para la salud. "También son ricos en unos compuestos pardos, que dan lugar al color del café, conocidos como melanoidinas (M), que presentan propiedades biológicas interesantes para los humanos", ha explicado el profesor del Departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR y autor principal del trabajo, José Ángel Rufián Henares.

Las propiedades beneficiosas descubiertas

Tras someter a los PC, CS y M a digestión 'in vitro' –que simula el proceso digestivo humano–, los científicos evaluaron su actividad para comprobar si favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas para el organismo humano y disminuyen el de aquellas que son perjudiciales, así como su acción antioxidante, evaluando la reducción de los radicales causantes del envejecimiento o de patologías como la diabetes o el Alzheimer.

Los investigadores demostraron así que tanto los posos del café y la 'casarilla' como las melanoidinas presentan una actividad antioxidante muy elevada, que es hasta 500 veces superior a la vitamina C. Además, dicha acción "fue mayor en el torrefacto, café que se elabora adicionando azúcar durante el proceso de tostado, ya que se generó una mayor cantidad de M".

INFORMACIÓN RELACIONADA

[Café, ¿escudo contra la esclerosis múltiple? \(27/02/2015\)](#)

[El café, tu aliado inesperado contra el cáncer de piel \(21/01/2015\)](#)