

# El café tiene más capacidad antioxidante que la vitamina C

REDACCIÓN/UGR | granada

@saludrevista

Los posos del café tienen una capacidad antioxidante muy elevada, hasta 500 veces superior a la vitamina C, y pueden ser reutilizados para elaborar alimentos funcionales con grandes cualidades saludables para los humanos, según un reciente estudio realizado por la Universidad de Granada y la Estación Experimental del Zaidín, del CSIC. Los científicos evaluaron las propiedades biológicas de los subproductos derivados de las empresas productoras de café, como los posos de café o la cascarilla, de los que cada año se producen más de 2.000 millones de toneladas, altamente contaminantes.

La investigación, publicada en la revista *Food Science and Technology*, asegura que este sobrante del café es rico en fibra y compuestos fenólicos beneficiosos para la salud humana. «También son ricos en unos compuestos pardos, que dan lugar al color del café, conocidos como melanoidinas, las cuales presentan diversas propiedades biológicas interesantes para los humanos», asegura el profesor José Ángel Rufián Henares, del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada y autor principal de este trabajo. «La actividad antimicrobiana y antioxidante del café fue mayor en el torrefacto, café que se elabora adicionando azúcar durante el proceso de tostado, ya que se generó una mayor cantidad de melanoidinas».

Para estudiar las propiedades biológicas de estos subproductos se les sometió a una digestión simulada in vitro y se evaluó su actividad prebiótica para determinar si favorecían el crecimiento de bacterias beneficiosas para el organismo humano. También se midió su actividad antimicrobiana, para determinar si ayudan a disminuir el crecimiento de bacterias perjudiciales para los humanos, y su actividad antioxidante, para evaluar la reducción de los radicales oxidantes. De esta manera se demostró que «los posos de café, como la cascarilla presentan una elevada actividad prebiótica, aunque las melanoidinas suprimen dicha actividad», aseguran los investigadores. «Además, las melanoidinas muestran una actividad antimicrobiana muy elevada, y tanto los posos de café, como las cascarillas y las melanoidinas, mostraron una actividad antioxidante muy elevada, hasta 500 veces superior a la vitamina C».

Sin embargo, «si queremos potenciar la actividad prebiótica de dichos alimentos, habría que eliminar primero las melanoidinas, que podrían adicionarse a otros alimentos para incrementar su vida útil gracias a su elevada actividad antimicrobiana», advierte el profesor Rufián Henares.

## Lo Más

[lo más 50](#)