

Los posos del café tienen una capacidad antioxidante 500 veces la de la vitamina C 12/05/2015

LAS COOKIES PERMITEN UNA GAMA DE FUNCIONALIDADES QUE MEJORAN LA FORMA EN LA QUE USTED DISFRUTA TENDENCIAS21. AL UTILIZAR ESTE SITIO, USTED ACEPTA EL USO DE COOKIES DE CONFORMIDAD CON [NUESTRAS DIRECTRICES](#). [ACEPTO](#)

12/05/2015 [inShare310](#)



TENDENCIAS21



Científicos de la Universidad de Granada y de la Estación Experimental del Zaidín (CSIC) han descubierto que 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.

Los científicos han evaluado las propiedades biológicas de los subproductos derivados de las empresas productoras de café, como los posos de café (PC) o el coffee silverskin (CS), conocido en español como *cascarilla*. Estos productos son muy ricos en fibra y compuestos fenólicos, todos ellos compuestos beneficiosos para la salud humana. Los posos también son ricos en unos compuestos pardos, que dan lugar al color del café, conocidos como melanoidinas (M).

Las empresas productoras generan al año más de 2000 millones de toneladas de los subproductos señalados. Sin embargo, no se reutilizan, y se arrojan a los vertederos.

Tras someterlos a digestión *in vitro* (digestión que simula todo el proceso digestivo humano), los científicos evaluaron su actividad prebiótica (donde se determina si los compuestos estudiados son capaces de favorecer el crecimiento de bacterias beneficiosas para el organismo humano como las Bifidobacterias o los Lactobacilos); su actividad antimicrobiana (donde se determina su capacidad para disminuir el crecimiento de bacterias perjudiciales para los humanos), y su actividad antioxidante (donde se evalúa la reducción de los radicales oxidantes que se generan en el organismo, causantes del envejecimiento o patologías como la diabetes, Alzheimer, etc).

Los investigadores demostraron así que tanto los posos de café como la cascarilla presentan una elevada actividad prebiótica, aunque las melanoidinas suprimen dicha actividad. Además, las melanoidinas muestran una actividad antimicrobioana muy elevada, y tanto los PC, como el CS y las M mostraron una actividad antioxidante muy elevada, hasta 500 veces superior a la vitamina C.

Los investigadores afirman que los PC, CS y M se pueden reutilizar para elaborar alimentos más saludables para los humanos. "Si queremos potenciar la actividad prebiótica de dichos alimentos, habría que eliminar primero las M, aunque éstas podrían adicionarse a otros alimentos para incrementar su vida útil gracias a su elevada actividad antimicrobiana", concluyen-

Una investigadora de la Universidad de Navarra también [evaluó](#) el poder antioxidante de los posos de café.

[Más información](#)

UGR

