



Pesquisadores apontam que a bebida é capaz de estimular as reservas de 'gordura boa', responsável pela queima de calorias do corpo.

O **café** é uma das bebidas favoritas dos brasileiros. Não apenas pelo sabor, mas pelos benefícios proporcionados à saúde, como a redução do risco de Parkinson e Alzheimer, além de fortalecimento do coração. Agora, cientistas descobriram que o consumo de uma a três xícaras de café por dia pode ajudar no combate à **obesidade**. O [estudo](#), publicado na revista científica

Scientific Reports

, revela que a bebida é capaz de estimular as reservas de 'gordura marrom', responsável pela queima de calorias e produção de calor.

“A gordura marrom produz calor através da queima de açúcar e gordura, muitas vezes em resposta ao frio. Aumentar sua atividade melhora o controle do açúcar e os níveis de lipídios no sangue, e a queima extra de calorias ajuda na perda de peso”, explicou **Michael Symonds**, da Universidade de Nottingham, na Inglaterra, à **CNN**.

Os pesquisadores ainda confirmaram um fato já conhecido sobre o café: seu potencial de

prevenção do diabetes.

Gordura marrom

Tecido adiposo marrom. Gordura boa. Esses são alguns dos nomes dados à gordura marrom, cuja principal função é gerar calor e metabolizar macronutrientes por meio da queima de calorias. Segundo a equipe, a geração de calor altera o metabolismo e, conseqüentemente, os níveis de colesterol e gordura no sangue. Esse é o papel oposto da gordura branca (ou tecido adiposo branco), que é responsável por armazenar as calorias — que podem ser liberadas conforme necessidade.

Na infância, os níveis da gordura marrom são mais altos uma vez que crianças não conseguem se aquecer por conta própria e, portanto, precisam queimar mais gordura marrom para se manterem aquecidas. Especialistas ainda indicam que pessoas com índice de massa corporal (**IMC**

) mais baixo têm mais gordura marrom do que aquelas com IMC maior.

“Adultos têm entre 50 e 100 gramas de gordura marrom no corpo. Quando ativada, ela é capaz de produzir 300 vezes mais calor do que qualquer outro órgão. Em seu máximo, tem o potencial de produzir até 10% de todo o calor diário do corpo”, explicou

Symonds à
USA Today

De acordo com David Agus, professor da Universidade do Sul da Califórnia, nos Estados Unidos, diversas atividades do dia a dia estimulam a gordura marrom, inclusive dormir bem e se exercitar.

O estudo

O primeiro passo dos pesquisadores foi analisar os efeitos do café em camundongos e células-tronco. Ao encontrar a dose certa para estimular a gordura marrom, ele testaram a hipótese em humanos. De pequena proporção, a pesquisa envolveu nove participantes (quatro homens e cinco mulheres). Para rastrear as reservas de gordura marrom e a produção de calor, os pesquisadores utilizaram uma técnica de geração de imagens térmicas.

“Do nosso trabalho anterior, sabíamos que a gordura marrom está localizada principalmente na região do pescoço, então fomos capazes de observar os participantes logo depois de tomar a bebida para ver se a gordura marrom ficou mais quente”, Symonds contou à CNN.

Os resultados mostraram-se promissores: uma simples xícara de café é capaz de estimular a gordura marrom para produzir calor e, portanto, queimar calorias. A ativação do tecido adiposo marrom também ajuda a melhorar os níveis de glicose, ou seja. Além da obesidade, a bebida pode combater o **diabetes**. “Todos nós temos essa sensação de calor depois de bebermos uma xícara de café. [Isso acontece] porque estamos estimulando essa gordura marrom”, explicou Agus à CBS. Ele não esteve envolvido no estudo.

Apesar da descoberta, a equipe ressaltou que as investigações estão no começo e precisam ser replicadas em estudos maiores para confirmar os achados. Além disso, eles ainda não conseguiram determinar quais substâncias presentes no café produzem esse efeito. Mesmo assim, os pesquisadores acreditam que o café pode ser um caminho para o controle do peso e da glicose no sangue.

Fonte: VEJA