

# Caffè verde

A cura della Dott.ssa Valeria Crea Nutrizionista

Nell'era delle "**mode-dieta-super-dimagrante**" e nell'era del "**conosciamo le proprietà nutraceutiche**" dei nostri alimenti, uno in particolare sta soppiantando le doti eccezionali del thè verde, e soprattutto sta guadagnando terreno sia come escamotage per bruciare meglio i grassi, sia per innalzare i guadagni delle erboristerie.

## **Il caffè verde !**

Un nome una garanzia !

Il *caffè*, conosciuto per le sue proprietà termogeniche, attivatore metabolico, antiossidante, drenante .. e il colore *verde*, colore della natura e della speranza, sembrerebbe la formula perfetta dell'elisir di lunga vita.

Esaltare o no questo prodotto?

Siamo vittime ancora una volta di mode alimentari?

Approfondiamo un pò...

## **Cos'è?**

La pianta appartiene alla famiglia delle *Rubiaceae* e le sue origini si perdono nella notte dei tempi.



Si tratta di **una semplice miscela arabica di caffè "crudo"**, ovvero non torrefatto, sottoposto ad un processo di essiccazione.

La consistenza dei chicchi di caffè verde è dura e cornea: difficili da macinare e tritare, i piccoli chicchi presentano generalmente un colore che varia dal verde al giallino.

## **Le proprietà e i benefici del caffè verde:**

I benefici del caffè verde sono riportati in una serie di studi, ancora molto sperimentali e discutibili, comparsi tra l'altro sulla rivista "**Gastroenterology Research and Practice**".

Ad essere analizzate sono state le proprietà dimagranti del caffè verde, proprietà, oggetto di numerosissimi studi ed analisi scientifiche anche a riguardo del caffè torrefatto, con il quale si differenzia abbastanza, in quanto la lavorazione modifica sensibilmente le componenti dei chicchi; a cominciare dalla **caffeina**.

In generale, la percentuale di caffeina è più bassa nel caffè verde rispetto alle miscele arabiche, poichè nei chicchi crudi la caffeina (o **1,3,7-trimetilxantina**) è associata all'acido **clorogenico**, formando il *clorogenato di caffeina*.

Questo comporta anche un diverso assorbimento da parte del corpo umano, che impiega molto più tempo per metabolizzare la caffeina, ma può anche beneficiare più a lungo delle sue proprietà.

Con il classico caffè il picco di caffeina avviene dopo 30-40 min, con uno smaltimento veloce.

Con quello verde si ha un assorbimento lento e continuo.

### ***Da cosa deriva il potere bruciagrassi del caffè verde?***

La caratteristica principale è l'alto contenuto di acido **clorogenico** (fino al 10% a tazzina), un componente in grado di **ridurre l'assorbimento di zuccheri** da parte dell'intestino e di **velocizzare** al contempo il **metabolismo** accelerando il naturale processo per il quale il nostro organismo brucia i grassi accumulati.



Tale effetto è determinante per tenere sotto controllo la "**fame di carboidrati**" indotta da picchi insulinici, in modo da controllare appunto la metabolizzazione dei carboidrati.

Inoltre l'**acido clorogenico**, agisce insieme alle **metil-xantine**, lavorando sul volume degli **adipociti** (cellule adipose), agevolando e stimolando la lipolisi, migliorando il metabolismo e riducendo il livello di zuccheri nel sangue.



Ricordiamo anche che l'acido clorogenico è un potente antiossidante i cui effetti però si perdono con la tostatura dei chicchi: per questo il caffè normale ha solo una lieve influenza sul metabolismo, mentre quello verde ne ha una maggiore.

È necessaria, tuttavia, una considerazione:

*non esiste alimento dimagrante che tenga senza una dieta sana ed equilibrata, quindi tenendo d'occhio la nostra alimentazione.*

A cosa giova, infatti, bere caffè verde quando per il resto della giornata si mangia smoderatamente?

Quindi acquistiamo pure caffè verde o prodotti che lo contengono, ma che sia un'occasione per riguardare la nostra alimentazione e metterci a regime!



### ALTRE PROPRIETA'..

**Il caffè verde ha potere antiossidante molto alto e possiede un pH meno acido rispetto al caffè tradizionale** e quindi tra i benefici per la salute, alcuni studiosi riconoscono anche l'azione contro i radicali

liberi, oltre alla capacità di stimolare lucidità e freschezza mentale.

I semi di caffè crudo contengono anche altri acidi importanti, come il **ferulico** (anch'esso antiossidante e antinfiammatorio), oltre a **vitamine del complesso B, minerali e polifenoli**.

Sembrerebbe che il caffè verde sia anche molto utilizzato presso centri estetici, per effettuare bendaggi dall'azione riducente e tonificante. Terapia utilissima per chi soffre di gambe gonfie e problemi capillari, quindi anche anticellulite.

La denominazione "verde" ci ricorda anche il tanto rinomato tè verde, e forse più propriamente si potrebbe parlare di un'accoppiata alquanto vincente !

***Caffè e tè verde potrebbero rivelarsi degli ottimi rimedi contro il rischio di ictus.***



A renderlo noto sarebbe stato un maxi-studio pubblicato sulle pagine di **"Stroke: Journal of the American Heart Association"**, e condotto in Giappone .

**Ma come potrebbe essere spiegato un simile fenomeno?**

Secondo gli esperti, probabilmente l'azione anti-ictus del caffè e del tè verde sarebbe da ricondurre alla presenza di acido clorogenico (antiossidante del caffè) e dalle catechine (antiossidanti presenti nel tè). Pare quindi che, per difendersi basta un piccolo cambiamento degli stili di vita: aggiungere alla dieta una tazza di tè verde al giorno.

**Come assumere il caffè verde :**

Le modalità di assunzione sono all'incirca le stesse: il caffè verde si prepara e si consuma come normale tisana.