

Descubren beneficios saludables del café

CV

Los posos del café presentan una elevada capacidad antioxidante. / Flickr

Los posos del café tienen hasta 500 veces más capacidad antioxidante que la vitamina C

Científicos de la Universidad de Granada y de la Estación Experimental del Zaidín han descubierto que los posos del café tienen una capacidad antioxidante muy elevada, hasta 500 veces superior a la que ofrece la vitamina C. Según los investigadores, esta propiedad apoya su reutilización en la elaboración de alimentos funcionales, beneficiosos para la salud.

UGRdivulga / En un trabajo de investigación publicado en la revista *Food Science and Technology*, científicos de la Universidad de Granada (UGR) y de la Estación Experimental del Zaidín (CSIC) 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'.

Las empresas productoras de café generan al año más de 2.000 millones de toneladas de los subproductos señalados

El sector del café es una pieza clave dentro de la economía mundial, tanto por el volumen de producto vendido como de beneficios económicos. Las empresas productoras de café generan al año más de 2.000 millones de toneladas de los subproductos señalados. Estos productos son muy ricos en fibra y compuestos fenólicos, todos ellos compuestos beneficiosos para la salud humana.

“También son ricos en unos compuestos pardos, que dan lugar al color del café, conocidos como melanoidinas (M), las cuales presentan diversas propiedades biológicas interesantes para los humanos”, explica José Ángel Rufián Henares, profesor del departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR y autor principal de este trabajo.

Sin embargo, en la actualidad todos estos subproductos no se reutilizan en la industria, y se arrojan a los vertederos, donde desarrollan una elevada actividad tóxica a nivel medioambiental. Ahora, el nuevo trabajo se ha centrado en evaluar diversas propiedades biológicas de dichos subproductos, de forma que se pudieran reutilizar para elaborar alimentos funcionales con propiedades beneficiosas para la salud humana.

Tras someter a los PC, CS y M a digestión 'in vitro' (digestión que simula todo el proceso digestivo humano), los investigadores 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).

También su actividad antimicrobiana (donde se determina su capacidad para disminuir el crecimiento de bacterias perjudiciales para los humanos en diversos alimentos, como el *Staphylococcus aureus* o *Escherichia coli*) 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 o el alzheimer).

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 antimicrobiana 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.

Mayor actividad en el café torrefacto

Rufián Henares destaca que 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 M”.

Como resumen, los autores afirman que tanto los PC, CS y M son subproductos de la industria cafetera que 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”, concluye Rufián Henares.

El Ministerio de Economía y Competitividad acaba de conceder a este grupo de la UGR un proyecto de investigación dentro del *Programa estatal de I+D+i orientada a los retos de la sociedad*, precisamente para estudiar durante cuatro años las formas de revalorizar estos subproductos de la industria cafetera.

Referencia bibliográfica:

Ana Jiménez-Zamora, Silvia Pastoriza, José A. Rufián-Henares. “Revalorization of coffee by-products. Prebiotic, antimicrobial and antioxidant properties”. *LWT – Food Science and Technology*. Volume 61, Issue 1, April 2015, Pages 12–18.