

Descubren que los posos del café son hasta 500 veces más antioxidantes que la vitamina C

abc

Que tomar café con moderación puede ser beneficioso para la salud ya lo sabíamos. Diferentes estudios han relacionado su ingesta con un menor riesgo de desarrollar melanoma maligno y un efecto protector en el hígado, frente a la diabetes, el párkinson, el alzheimer y algunos tipos de cáncer. Ahora, científicos de la [Universidad de Granada](#) (UGR) 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.

En un trabajo de investigación publicado en la revista «[Food Science and Technology](#)», 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».

Estas sustancias son muy ricas 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 (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.

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. La investigación liderada por la UGR se ha centrado en evaluar cómo se pueden 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 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 en diversos alimentos, como el Staphiloccocus 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, 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](#).

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».

«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 el profesor de la UGR.