



Café et surpoids

Etude

Watanabe T et al., Coffee abundant in chlorogenic acids reduces abdominal fat in overweight adults : a randomized double-blind controlled trial. Nutrients, 2019, 11, 1617.

Résumé

La consommation quotidienne d'un café riche en acides chlorogéniques diminue la masse grasse viscérale, la zone de graisse abdominale, le poids corporel et le tour de taille de personnes en surpoids.

Plusieurs études épidémiologiques et méta-analyses ont évalué la relation entre la consommation de café et le risque de maladies associées au style de vie comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète.

Une méta-analyse incluant 5 études épidémiologiques portant sur un total de 140 000 sujets met en évidence une corrélation significative positive entre boire au moins 4 tasses de café par jour et le risque de maladies cardiovasculaires.

Le café contient différentes substances avec des effets pharmacologiques, la caféine est la plus connue. Les grains de café contiennent aussi des acides chlorogéniques, des polyphénols avec des propriétés antioxydantes. Des études cliniques montrent différents effets de la consommation d'acides chlorogéniques sur la fonction endothéliale vasculaire, la pression sanguine, la qualité du sommeil ou le fonctionnement cérébral. La consommation de concentrations élevées d'acides chlorogéniques ou d'extraits de café vert riches en acides chlorogéniques pourrait réduire le poids corporel ou le tour de taille.

Une étude a comparé les effets de la consommation de café instantané riche en acides chlorogéniques avec ceux d'un café instantané classique pauvre en acides chlorogéniques sur la graisse abdominale.

Cent cinquante hommes et femmes en surpoids dans cette étude consomment quotidiennement pendant 12 semaines un café riche en acides chlorogéniques (150 mg / tasse) ou un café classique (35 mg d'acides chlorogéniques par tasse).

Les résultats montrent des modifications significativement plus importantes dans le groupe ayant consommé le café riche en acides chlorogéniques par rapport à celui ayant bu un café classique. La zone de graisse viscérale, la zone totale de graisse abdominale, le poids corporel et le tour de taille ont été réduits de façon significative dans le premier groupe par rapport au second. De plus, aucun effet négatif sévère n'a été observé. Les mécanismes sous-jacents susceptibles d'expliquer ces résultats incluent une augmentation de la dépense énergétique, à partir des lipides.