
Los polifenoles del café tienen una larga duración de liberación en la sangre, incluso de hasta 14 horas después de su consumo

Científicos de Nestlé realizan nuevos descubrimientos sobre la biodisponibilidad de los antioxidantes del café

Por primera vez hay evidencia de que los efectos del café solo son los mismos que los del café con leche

Esplugues de Llobregat, 2 de marzo de 2010.— Científicos del Centro de Investigación Nestlé, de Vers-Chez-les-Blanc (Lausana, Suiza), han llevado a cabo una exhaustiva investigación para conocer los cambios que se originan en el metabolismo tras la ingesta de una taza de café. El estudio reveló que los polifenoles del café tienen una larga duración de liberación en la sangre, incluso de hasta 12-14 horas después de su consumo.

Los antioxidantes del café, concretamente los polifenoles, despiertan un especial interés en la comunidad científica debido a su potencial beneficioso para la salud. Sin embargo, hasta este momento no se había estudiado la biodisponibilidad de los polifenoles del café, es decir, la proporción en la que estos compuestos bioactivos son absorbidos y utilizados por el organismo en sus funciones fisiológicas. Los polifenoles son agentes antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y nos ayudan a hacer frente al estrés oxidativo. Los radicales libres dañan estructuras fundamentales para la vida. Su acción se relaciona con el envejecimiento, las enfermedades cardiovasculares y pulmonares, los procesos neurodegenerativos y el cáncer.

El objetivo de la investigación es cuantificar la cantidad de polifenoles presentes en el plasma sanguíneo tras el consumo de café para entender mejor la biodisponibilidad de estos compuestos bioactivos. “Los resultados de este estudio mostraron que, incluso después de beber sólo una taza de café, los polifenoles se liberan en la sangre hasta 12-14 horas después”, afirma Mathieu Renouf, investigador de Nestlé que lidera el estudio. Además, la investigación ha demostrado que el colon, el intestino delgado y la flora intestinal tienen un papel importante en la absorción y el metabolismo de ciertos antioxidantes del café.

Café solo o con leche

Por otro lado, los científicos del Centro de Investigación Nestlé han ido más allá y han examinado los efectos de la leche sobre la biodisponibilidad de los antioxidantes del café.

El estudio recoge la experiencia de sujetos sanos adultos a los que se les dio a probar café instantáneo y café instantáneo con un 10% de leche entera. Doce horas después del consumo de café se recogieron muestras de sangre. Se cuantificaron los polifenoles equivalentes en el plasma de sangre (ácidos cafeicos, ferúlicos y isoferúlicos) y se estudió su biodisponibilidad después del consumo de los dos diferentes tipos de cafés. Los resultados muestran que añadir leche no altera la biodisponibilidad total de los polifenoles del café. La conclusión es que la disponibilidad de polifenoles después del consumo de café es la misma en los dos casos.

"El café es una fuente significativa de antioxidantes fenólicos en la dieta", comenta Mathieu Renouf, Investigador de Nestlé que lidera el estudio. "Hasta ahora se sabía muy poco sobre cómo las proteínas, especialmente las procedentes de la leche, influyen en la biodisponibilidad y la eficacia de los antioxidantes del café. Nuestro estudio es el primero que confirma que los polifenoles del café actúan como biodisponibles tanto en el café con leche como en el café solo", añade Renouf.

Los científicos de Nestlé siguen estudiando los bioactivos del café y cómo pueden proporcionarlos de un modo eficaz, es decir, de la manera más biodisponible posible.

El compromiso de Nestlé con la nutrición

Nestlé cuenta con la mayor red privada de I+D en nutrición a nivel mundial, compuesta por un total de 29 centros de investigación en los que trabajan 5.000 personas. Sólo en el Centro de Investigación Nestlé en Suiza trabajan alrededor de 700 científicos procedentes de 45 países. Su trabajo consiste en convertir los resultados científicos en propuestas concretas que constituyan una aportación significativa para el consumidor, que demanda productos saludables y nutricionalmente equilibrados, sin olvidar el componente del placer.

Referencias del artículo:

Renouf M, Marmet C, Guy Philippe, Fraering A, Longet K, Moulin J, Enslin M, Barron D, Cavin C, Dionisi F, Rezzi S, Kochhar S, Steiling H, Williamson G. Nondairy Creamer, but Not Milk, Delays the Appearance of Coffee Phenolic Acid Equivalents in Human Plasma. *Journal of Nutrition*, 2010;140:259-63.

Más información:

Dr. Mathieu Renouf,
Investigador y Científico de Nestlé,
Nestlé Research Center, Lausanne, Suiza.
Mathieu.Renouf@rdls.nestle.com

Dr. Anne Donnet
Grupo de Comunicación del Centro de investigación de Nestlé,
Nestlé Research Center, Lausanne, Suiza.
Ana.Donnet@rdls.nestle.com