



Estratto di caffè verde per dimagrire

Data 28 luglio 2013
Categoria scienza

L'estratto di caffè verde potrebbe essere usato come supplemento per perdere peso, ma sono necessari ulteriori studi per poter trarre conclusioni definitive.

Sempre più in questo periodo dell'anno siamo inondati di pubblicità relative a "prodotti dimagranti", spesso costosi. Ultimamente saltano spesso all'occhio le proprietà dimagranti e ipoglicemizzanti dell'estratto di caffè verde (GCE), venduto su internet o in alcune farmacie, come supplemento per la perdita di peso.

Il GCE è presente nel caffè verde e in quello grezzo. E' anche presente nel caffè tostato, ma la maggior parte del GCE è distrutta durante la tostatura. Alcuni costituenti del GCE, quali l'acido clorogenico (CGA) si trovano anche in una varietà di prodotti vegetali e di frutta. L'introito giornaliero di CGA nelle persone che bevono caffè varia da 0.5 a 1.8g. Invero l'assunzione di caffè pare essere inversamente associata all'aumento ponderale; il consumo di caffè ha mostrato di produrre modificazioni di alcuni marker glicemici negli anziani. Inoltre, alcune ricerche hanno dimostrato che nel lungo termine l'uso abituale di caffècaffeinato può portare a riduzione del peso, effetto che sembra dovuto ai noti effetti termogenici dell'introito di caffeina e a quelli di altre sostanze farmacologicamente attive, presenti nel caffè. E' stato ipotizzato che il GCE modifichi la secrezione ormonale e la tolleranza al glucosio, facilitando l'assorbimento di glucosio dalla parte distale, invece che da quella prossimale, del tratto gastrointestinale.

Ricercando per qualche evidenza, ci siamo imbattuti in questa metanalisi del 2011, che riportiamo.

Gli autori di questa revisione hanno ricercato studi relativi alla efficacia dell'estratto di caffè verde come supplemento per la perdita di peso. Sono stati identificati 2160 articoli, ma di questi sono stati inclusi solo 3 trials, con 142 partecipanti. Come endpoint è stata utilizzata la variazione media del peso corporeo per valutare eventuali differenze tra gruppo GCE e gruppo placebo.

Risultati:

La metanalisi ha rivelato una differenza statisticamente significativa nel peso corporeo tra GCE e placebo (Deviazione Media-MD: - 2.47kg; 95% IC da - 4,23 a -0,72:). La I² statistica del 97% suggerisce una considerevole eterogeneità tra gli studi. Un ulteriore plot di due studi che ha compreso GCE arricchito-con-GCA ha rivelato una differenza non significativa nel peso corporeo tra GCE e placebo (MD: - 1.92kg; 95% IC: da - 5.40 a - 1.56). L'eterogeneità era considerevole anche in questa analisi (I² statistica del 99%). Uno degli studi ha riportato una riduzione statisticamente significativa della percentuale di grasso corporeo nel gruppo GCE rispetto alla linea basale, ma nessuna differenza significativa nel gruppo placebo. Non vi era menzione delle differenze tra i gruppi riguardo la percentuale di grasso corporeo. Nessuno dei trial riportati aveva eventi avversi associati all'uso del GCE.

Tutti i trials avevano un campione molto piccolo, il che incrementa la possibilità di risultati spuri o falsi positivi; tutti i trials avevano una breve durata, il che rende difficile la valutazione di efficacia e di sicurezza del GCE come agente riduttore del peso nel medio o lungo termine; due dei trials erano poco chiari circa la sospensione da parte dei partecipanti; non è stata riportata un'analisi intention-to-treat. Anche se nessuno dei trials identificati ha riportato eventi avversi, non significa che il GCE sia esente da rischi: due partecipanti in un report hanno sospeso lo studio per eventi avversi, che comprendevano mal di testa e infezioni del tratto urinario. Pertanto, la sicurezza del GCE non è ben stabilita. Non è stata chiarito l'eventuale arricchimento del GCE con GCA, il che merita ulteriori indagini. I trials identificati non avevano un blindaggio chiaro, il che fa dubitare della loro validità interna. Due autori in uno studio avevano conflitti di interesse (affiliati alla compagnia che vende lo Svetol).

Gli autori concludono che sono necessari trials più rigorosi con durata maggiore per valutare l'efficacia e la sicurezza del GCE come supplemento per la perdita di peso.

Fonte:

The Use of Green Coffee Extract as a Weight Loss Supplement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Clinical Trials. Igho Onakpoya. Gastroenterology Research and Practice Volume 2011 (2011), Article ID 382852, 6 pages. doi:10.1155/2011/382852

Commento di Patrizia Iaccarino

Allo stato, una buona dieta bilanciata unita all'attività fisica restano sempre i presidi più sani, economici e duraturi per ottenere una perdita di peso e per mantenerla.