Caffè, berlo (forte) prima dello sport fa bruciare i grassi

caffe-6654d0b8

Bere un **caffè molto forte prima di fare esercizio fisico** aumenta notevolmente la **combustione dei grassi**. Inoltre, se lo si fa nel pomeriggio, gli effetti della caffeina sono molto più evidenti rispetto al mattino. E' quanto emerge da uno studio dell'Università di Granada pubblicato sul *Journal of the International Society of Sport Nutrition*.

Secondo gli studiosi, per conseguire il risultato è necessario assumere **3 milligrammi per chilo di caffeina**. La ricerca è stata condotta su 15 uomini di età media di 32 anni che hanno completato una serie di test basati sullo sforzo fisico.

"I risultati del nostro studio hanno rivelato che **l'ingestione acuta di caffeina 30 minuti prima di eseguire un test di esercizio aerobico** ha aumentato la massima **ossidazione dei grassi** durante l'attività sportiva", spiega **Francisco José Amaro-Gahete** del Dipartimento di fisiologia dell'ateneo spagnolo.

I ricercatori hanno notato l'esistenza di una **variazione diurna dell'ossidazione dei grassi durante l'esercizio fisico**, con valori più alti nel pomeriggio rispetto alla mattina. Questi risultati, secondo gli studiosi, mostrano anche che la caffeina aumenta l'ossidazione dei grassi durante lo sport mattutino in modo simile a quello osservato, nel pomeriggio, senza l'assunzione di caffeina.