

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



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.