

## CÁPSULA DE CAFÉ VERDE FACILITA A QUEIMA DE GORDURA E AJUDA A EMAGRECER

Com inúmeras atributos, o café verde aparece como um aliado no combate à fadiga e aos quilos a mais. Enquanto o ácido clorogênico auxilia na perda de peso, as propriedades termogênicas da cápsula ajudam a queimar gordura.

Escrito por [Redação M de Mulher](#)



Tome as cápsulas duas vezes ao dia, um pouco antes das refeições, mas evite ingeri-las depois das 18h.

Foto: Getty Images

Quer uma ajuda extra para eliminar aqueles quilinhos que insistem em permanecer no seu corpo? O café verde tem se mostrado um ótimo aliado. Um estudo da University of Scranton, nos Estados Unidos, publicado pelo *Journal of Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, concluiu que o ácido clorogênico presente no extrato desse grão auxilia na perda de peso, já que estimula neurotransmissores do emagrecimento, além de ter efeito termogênico, que facilita a queima de gordura. "Esse ácido também influencia o metabolismo do açúcar, ajudando a emagrecer",

explica a nutricionista Daniela Jobst, membro do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional e colaboradora da revista Women's Health.

E, se você é uma amante do cafezinho porque se sente com mais energia para encarar o dia, saiba que duas cápsulas diárias de café verde podem fazer o mesmo por você. "A cafeína, mesmo em pouca quantidade, tem a capacidade de reduzir a fadiga e o cansaço", completa Daniela.

### **Afinal, o que é o café verde?**

São os grãos que não passaram por todo o processo para virar a bebida que mantém você cheia de disposição. Assar e moer o café faz com que ele perca propriedades, coisa que não acontece na forma em que saiu do pé. Mas não se engane: mesmo quando ele é verde no nome, o grão ainda é marrom.

### **Benefícios mil**

As vantagens dos grãos que não passaram pelo processo de torrefação não param por aí. Mulheres, constantemente um alvo da retenção de líquido, podem se beneficiar ainda mais com o produto. "Ele facilita a digestão e é diurético, promovendo a eliminação do excesso de líquidos do organismo". E ainda pode ser melhor. Os polifenóis livres, que ajudam na luta contra os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento, são encontrados duas ou três vezes mais na versão verde do que na torrada. "O café verde contém consideráveis propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias", diz Daniela.

Especialistas recomendam tomar as cápsulas - ou balas de colágeno - duas vezes ao dia, um pouco antes das refeições, mas evitar ingeri-las depois das 18 horas. Isso porque, em razão da cafeína presente no extrato, pessoas mais sensíveis ao componente podem perder o sono ou ter uma noite agitada.

### **O lado B**

Nem todas as mulheres podem fazer uso do café verde. Antes de começar a tomar as cápsulas, é importante passar por um nutricionista ou endocrinologista. Esse produto é contraindicado para as hipertensas e para as que têm tendência ao nervosismo. Pessoas que sofrem com hipertireoidismo, gastrite crônica ou úlceras gastroduodenais, além daquelas com problemas hepáticos e reumáticos, também não devem utilizá-lo. Mulheres grávidas ou que estejam amamentando fazem parte do time que não pode tomar suplementos à base do grão.

E, claro, o café verde não é uma poção mágica. Não adianta ingeri-lo e cabular a aula de spinning ou enfiar o pé na jaca no jantar. Aliar as pílulas a um plano alimentar correto e exercícios ainda é a melhor forma de perder peso com saúde.

TEXTO EXTRAÍDO DA REVISTA WOMEN'S HEALTH (<<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/womens-health/capsula-de-cafe-verde-facilita-a-queima-de-gordura-e-ajuda-a-emagrecer>>acesso em: 24 de janeiro de 2015).