



Universidad de Granada

## **Tomar un café bien cargado media hora antes de hacer ejercicio aumenta la quema de grasa, según un estudio**

16/02/2021

Divulgación

Científicos de la Universidad de Granada, pertenecientes al departamento de Fisiología, han demostrado que la ingesta de cafeína (unos 3 mg / kg, el equivalente a un café bien cargado) media hora antes de realizar ejercicio aeróbico aumenta notablemente la quema de grasa. Además, si este ejercicio se realiza por la tarde, los efectos de la cafeína se notan más que si se hace por la

mañana. En un trabajo publicado en la revista *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, los investigadores se plantearon averiguar si la cafeína, una de las sustancias ergogénicas más consumida en el mundo para mejorar el rendimiento deportivo, realmente incrementa la oxidación o “quema” de grasas durante el ejercicio. Y es que, a pesar de que su consumo en forma de suplementos es muy habitual, la fundamentación científica es escasa.



Seguir leyendo