



¿Empeora el café en ayunas la celulitis?

Por **María Navarro** — fundadora de Fitmylegs





Soy muy fan del café.

Esa primera taza por la mañana (antes de entrenar) me encanta.

Pero también he aprendido que, aunque el café puede tener beneficios, **no siempre es tu aliado si lo tomas en ayunas**, sobre todo cuando tu objetivo es mejorar la piel y reducir la celulitis. Y te lo digo con total sinceridad: sí, yo tomo café en ayunas... pero solo cuando entreno.

Porque ahí tiene sentido.

Te explico por qué 📌





💥 El café no es malo... pero puede alterar tus hormonas

Todo depende del momento en que lo tomas y de cómo están tus hormonas ese día.

Si estás descansada, entrenas y tu cuerpo está equilibrado, el café puede darte un empujón de energía.

Pero si te levantas cansada, sin haber dormido bien o en una etapa de estrés... **ese café en ayunas puede jugarte en contra.**

Y aquí entran en juego **tres parejas de hormonas** que lo explican todo:





1. Insulina y cortisol



Quando tomas café en ayunas

Tu cortisol se dispara (la hormona del estrés).



Efecto en glucosa

Eso puede elevar la glucosa, incluso si no has comido nada.



El resultado

Tu insulina se altera y tu cuerpo entra en "modo almacenamiento" en lugar de "modo quema de grasa".

👉 Si no entrenas, ese café no te está dando energía: te está generando estrés interno.



2. Estrógenos y progesterona

El exceso de cortisol también desajusta tus hormonas femeninas.

Suben los estrógenos, baja la progesterona...

y aparecen **retención, hinchazón y celulitis**.

👉 **Cuando tus hormonas están desbalanceadas, lo primero que se nota es la piel: menos firme, más blanda y más sensible a la inflamación.**

3. Leptina y grelina

El café reduce el apetito temporalmente.

Pero si lo tomas sin comer nada después, engañas a tu cuerpo: no le das nutrientes, pero cortas su señal de hambre.

Más tarde llega el bajón... y las ganas de dulce o de picar cualquier cosa.

👉 **No es falta de fuerza de voluntad.**

Son tus hormonas intentando compensar.





La forma también importa

No solo es cuándo tomas café, sino cómo.

Muchas veces creemos que el café es "negro y sin calorías", pero lo que añadimos cambia por completo su efecto hormonal.

⚡ Evita:

- Tomarlo con azúcar, edulcorantes artificiales o siropes (desregulan la insulina).
- Beberlo con leche desnatada (aumenta la respuesta estrogénica).

🌿 Mejor:

- Café solo o con una nube de bebida vegetal sin azúcares o una cucharadita de aceite MCT o ghee.

Y si puedes, acompáñalo de proteína o grasa saludable, o lo que yo hago, que es agregarle mi suplemento de colágeno (a partir de ahora: ETERNUM COLLAGEN de Honell 😊)

De esta forma, ayudas a tu cuerpo a mantener la glucosa estable y evitas los picos hormonales que inflaman la piel.



✨ Entonces... ¿cuándo sí tomar café en ayunas?

Solo cuando vas a entrenar

En ese caso, el pico de cortisol que genera el café te ayuda a rendir más y a movilizar energía.

Los días que no entrenes

Tómalo después del desayuno, idealmente tras comer proteína o grasas buenas. Así evitas esos picos de cortisol e insulina que pueden empeorar la celulitis o la inflamación.

Si estás agotada o estresada

Y algo importante: si llevas una semana agotada, durmiendo poco o muy estresada, ese café no te está "despertando"... te está exigiendo más de lo que tu cuerpo puede dar. Ese día, evítalo o tómalo descafeinado.

💖 Mi consejo

No se trata de dejar el café (yo no podría 😅), sino de entender cuándo te ayuda y cuándo te sobrecarga.

Tu cuerpo cambia según el contexto hormonal del momento.

Y cuando aprendes a escuchar esas señales,

todo —incluida tu piel— empieza a mejorar.

