

Veículo: AMO CAFÉ BLOG		Editoria: Notícias	Página:	Data: 24/04/2013
Tipo: INTERNET		Assunto: Café melhora a satisfação, o humor e o aprendizado		
Unidade citada jornal: Consórcio Pesquisa Café e Embrapa Café				
Fonte citada: Dirigente [ ] Chefe [ ] Outros empregados [ ] Sem citação [ ] Pesquisador [ ]		Presença do nome: Capa [ ] Manchete [ ] Rodapé/legenda [ ] Citação [ ] Título [ ] Destaque no texto [ ]		
Posição Gráfica: 02 elementos gráficos [ ] 03 elementos gráficos [ ] 04 elementos gráficos [ ] 05 ou mais elementos [ ]		Ocupação na Página: 1/4 [ ] 2/4 [ ] 3/4 [ ] 1 página [ ] 2 páginas [ ] 3 ou mais páginas [ ]		
Gênero: Crônica [ ] Entrevista [ ] Nota Informativa [ ] Notícia [ ] Artigo [ ] Coluna [ ] Reportagem [ ] Editorial [ ] Nota opinativa [ ] Carta ao leitor [ ] Charge [ ] Agenda [ ]				
<a href="http://amocafe.com.br/cafe-melhora-a-satisfacao-o-humor-e-o-aprendizado/">http://amocafe.com.br/cafe-melhora-a-satisfacao-o-humor-e-o-aprendizado/</a>				



24 DE ABRIL DE 2013 - Author: Porque Café

## Caf melhora a satisfao, o humor e o aprendizado

### Café melhora a satisfação, o humor e o aprendizado

O café é um alimento funcional e nutracêutico. Essa máxima já é aceita pela comunidade médico-científica por estar relacionado à prevenção de doenças físicas, mentais e degenerativas e à manutenção da saúde. Pesquisas comprovam que o café vai muito além da cafeína, contendo também diversos nutrientes: minerais – como cálcio, potássio, zinco, ferro, magnésio –, aminoácidos, proteínas, lipídeos e ainda elementos antioxidantes, entre eles os ácidos clorogênicos.

O médico neurologista Jorge Moll Neto, presidente do Instituto D'Or Pesquisa e Ensino, desenvolve pesquisa desde 2009 sobre os efeitos do café no cérebro. A etapa inicial da pesquisa, intitulada "Correlatos neurais da experiência olfativa e gustativa do café", contou com a participação de 30 voluntários e tem o apoio do Consórcio Pesquisa Café, cujo programa de pesquisa é coordenado pela Embrapa Café. O objetivo é entender os efeitos sensoriais causados pelo aroma do café no cérebro, especificamente nos mecanismos de recompensa (prazer) e motivação. Moll constatou que o aroma do café tem um efeito poderoso sobre as regiões do cérebro que regulam a sensação de prazer, atenção e motivação.

Segundo o neurologista, o que motivou a pesquisa foi compreender os mecanismos que levam as pessoas a tomar e apreciar o café, a bebida mais consumida no mundo depois da água, sendo o Brasil o segundo maior consumidor depois dos EUA. "O café é riquíssimo em compostos químicos, muitos com efeitos biológicos ainda desconhecidos. Muitas dos benefícios atribuídos ao café – por exemplo, o efeito de estímulo intelectual e social – ainda não são compreendidos, e é por esse motivo que a Neurociência e a Medicina precisam estudá-lo", afirma.

Pesquisa - De acordo com Moll, os voluntários são submetidos a um "exame" de ressonância magnética. À máquina que realiza o exame, está acoplado um aparelho especialmente desenvolvido para apresentar os aromas: o olfatômetro, o qual através da abertura e fechamento de válvulas permite que diversos aromas de café sejam apresentados ao voluntário. "Por meio de vários finos tubos que chegam próximos ao nariz dos voluntários, apresentamos diversos aromas de café de forma precisamente controlada. Verificamos que o aroma do café age em vários circuitos cerebrais. A primeira região que detectamos foi a da percepção olfativa "genérica", chamada córtex olfativo, onde o cheiro é percebido", explica. Moll salienta que qualquer tipo de cheiro ativa essa região. "O que chama atenção, no caso do café, é a potência com que o aroma da bebida evoca ativação em outras regiões do cérebro, envolvidas na experiência de recompensa ou prazer, assim como em mecanismos da atenção seletiva".

O neurocientista compara o café, por exemplo, com o vinho ou com os perfumes. Segundo ele, o café é mais rico no perfil de aromas do que qualquer uma dessas substâncias. "O café tem mais de 200 componentes que são liberados no ar ("voláteis") e muitos desses podem ser percebidos pelo olfato", completa.

Futuro – A pesquisa pretende ainda descobrir se existem compostos químicos no café com efeitos mais seletivos, ou seja, se certos compostos estão associados a experiências subjetivas mais específicas e a regiões diferentes do cérebro. "O objetivo agora é a construção de um novo olfatômetro, permitindo apresentação de maior número de amostras com maior intensidade e precisão temporal. Certos cafés com diferentes concentrações de substâncias podem ter efeitos diferentes em relação à atividade cerebral", assegura Moll.

Doenças físicas – De acordo com estudos norte-americanos, o consumo de café pode diminuir as chances de acidentes cardiovasculares (infartos) e cerebrais ("derrame" ou AVC), de diabetes e hipertensão, além de diminuir incidência da osteoporose e de crises de asma, nesse caso devido ao efeito brancodilatador da cafeína. A bebida melhora ainda a capacidade de atenção, memória e aprendizado.

"É claro que cada indivíduo é único e reage de uma forma. Os horários mais recomendados para se tomar café são no café da manhã, depois do almoço e à tarde. Algumas pessoas não devem consumir café ao fim da tarde ou à noite, pois poderão ter insônia devido à cafeína. Em média, o consumo recomendado, de acordo com estudos epidemiológicos sobre os benefícios do café, é de três a seis xícaras ao dia", esclarece.

Doenças mentais e degenerativas – O café também é conhecido por seus potentes antagonistas opióides, os quinídeos, formados na torra do café a partir dos ácidos clorogênicos. São pouco conhecidos outros efeitos no organismo humano dos quinídeos, que também possuem uma ação inibidora da recaptção da adenosina, atuando como citoprotetor (ou seja, protegendo a célula de efeitos oxidantes). Por isso, os ácidos clorogênicos e os quinídeos formados na torra adequada do café podem até ser mais importantes que a cafeína na bebida e de grande ajuda na prevenção e controle de distúrbios como a depressão, o alcoolismo e o uso de drogas. Estudos também comprovaram que o consumo de café pode prevenir doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer, potencialmente devido ao seu efeito antioxidante. (Embrapa-Café)