

Veículo: FOLHA DO INTERIOR	Editoria: Notícias	Página:	Data: 26/04/2013
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 []			
http://www.folhadointerior.com.br/v2/page/noticiasdtl.asp?t=CAF%C9+MELHORA+A+SATISFA%C7%C3O,+O+HUMOR+E+O+APRENDIZADO&id=56463			



Publicada em 26 de abril de 2013 - 9 h 10

Café melhora a satisfação, o humor e o aprendizado

Pesquisas comprovam que o cérebro reage positivamente aos aromas do café

Brasil

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”.

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.