

Veículo: EXPANSÃO RS	Editoria: Notícias	Página:	Data: 01/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Pesquisas apontam que café faz bem ao coração		
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://expansaors.com.br/noticia/consumo-moderado-de-cafe-faz-bem-ao-coracao-aponta-incor/722			

Saúde » Inovação

CONSUMO MODERADO DE CAFÉ FAZ BEM AO CORAÇÃO, APONTA INCOR

Quinta-Feira, 1 de Agosto de 2013



Consumo exagerado acaba sendo prejudicial a saúde
Crédito: Divulgação

O cafezinho é uma bebida que faz parte da vida dos brasileiros. A ingestão costuma ser feita em ambientes de trabalho, reuniões, restaurantes e principalmente na refeição matinal dos brasileiros. Para vários profissionais médicos, o consumo exagerado de café pode acarretar problemas muito mais sérios do que apenas insônia. No entanto, pesquisas recentes apontam que a bebida, quando consumida com moderação, é saudável para o ser humano. Conforme o médico e pesquisador Luiz Antonio Machado César, do Instituto do Coração (InCor), do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), o café não faz mal à saúde se tomado em quantidades moderadas e habituais, ou seja, até quatro xícaras pequenas ao dia. O especialista avalia a ação do café sobre variáveis que envolvem o sistema cardiovascular para saber os efeitos da bebida na pressão arterial e no coração de pacientes que já têm doenças coronárias. Segundo o médico, considerando

os estudos recentes, não há evidências de que o café seja ruim para pessoas com problemas no coração. Os estudos vêm sendo desenvolvidos há quatro anos na Unidade Café e Coração, instalada no InCor, por meio de parceria com o Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café. A pesquisa analisou o comportamento de mais de cem pessoas por meio de diferentes baterias de exames feitos periodicamente com pacientes que tomavam café.

Ações do café

Conforme pesquisas científicas, a bebida tem ação estimulante sobre o sistema nervoso e aumenta a atenção, a concentração e a memória de curto e médio prazo. Os estudos também apontam que o café pode atuar na prevenção do câncer de cólon e reto, doença de Parkinson e de Alzheimer, apatia e depressão, obesidade infantil, diabetes tipo II, cálculos biliares e câncer de fígado, além de aumentar o estado de vigília do cérebro e diminuir a sonolência. As informações são da Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic).