

Veículo: SUA CORRIDA	Editoria: Notícias	Página:	Data: 02/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Pesquisa revela 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://suacorrída.com.br/alimentacao/pesquisa-revela-que-cafe-faz-bem-ao-coracao/			

NUTRIÇÃO > ALIMENTAÇÃO

PESQUISA REVELA QUE CAFÉ FAZ BEM AO CORAÇÃO

Estudo do InCor prova que a bebida, se consumida com moderação, é uma importante aliada da sua saúde

Por: Chris Bilfoveni - São Paulo - 02/08/2013

Compartilhe: [Facebook](#) [Compartilhar](#) [Twitter](#) [0](#) [0](#)



Foto: Thinkstock.

O tradicional cafezinho é uma das bebidas mais consumidas e apreciadas no Brasil. Mesmo tendo essa popularidade, a propriedade nutracêutica do café ainda levanta polêmica. Muita gente diz que a bebida pode causar insônia, provocar arritmia, fazer mal à saúde. No entanto, estudos recentes mostram que o café, se consumido com moderação, faz muito bem ao organismo.

Pesquisas também têm mostrado que a bebida tem ação estimulante sobre o sistema nervoso e aumenta a atenção, a concentração e a memória de curto e médio prazo, sendo recomendada inclusive para estudantes. Os estudos apontam ainda 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.

De acordo com o médico e pesquisador Luiz Antonio Machado César, do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas, o café é tudo de bom para a saúde se tomado em quantidades moderadas – até quatro xícaras por dia. Ele avaliou os efeitos do café sobre variáveis que envolvem o sistema cardiovascular para saber a relação da bebida com a pressão arterial e o coração. A pesquisa analisou o comportamento de mais de cem consumidores de café com exames feitos periodicamente (cerca de 60% das pessoas eram saudáveis e 40% possuíam doenças coronárias). Todos obtiveram respostas muito similares.

Segundo o médico, não há evidências de que o café faça mal para o coração. Os estudos vêm sendo desenvolvidos há quatro anos na Unidade Café e Coração, instalada no InCor – uma parceria com o Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café. Luiz Antonio Machado César, que é doutor em Medicina na área de cardiologia, fala, na entrevista abaixo, como foi feita a pesquisa e reforça os benefícios do café para o coração.

Como foi feita a pesquisa que trata dos efeitos do café no sistema cardiovascular?

O estudo foi feito da seguinte forma: foram convocadas pessoas saudáveis e pessoas com doenças coronarianas. Antes do início das análises, todos os voluntários foram proibidos de ingerir cafeína durante três semanas. Então, uma bateria de exames foi feita com cada paciente: testes de esteira, exame do Holter, monitoramento da pressão arterial e dosagens de sangue. Em seguida, houve um sorteio. Alguns pacientes foram selecionados para beber café de torra clara; outros, para beber café de torra mais escura. Cada um recebeu uma cafeteira com café e orientações a respeito do preparo da bebida. Durante quatro semanas, cada voluntário tomou de três a quatro xícaras de café por dia. Em seguida, voltaram ao consultório e repetiram todos os exames. Os pacientes que haviam tomado o café de torra mais escura repetiram o mesmo procedimento, durante quatro semanas, ingerindo café de torra mais clara. E vice-versa. Todos os voluntários retornaram ao consultório e repetiram os exames.

O que mostraram os resultados?

Os resultados mostraram que tomar café não faz mal. O café de torra clara apresentou leve tendência a aumentar a pressão arterial. Já o café de torra escura não causou nenhuma alteração na pressão. Houve discreto aumento no colesterol ruim e também no colesterol bom. Observou-se também que, depois de ingerir café, as pessoas normalmente conseguiam andar mais na esteira. Além disso, estudos epidemiológicos realizados pelo Instituto do Câncer americano avaliaram mais de 400 mil pessoas, durante o período de 20 anos. Os resultados, publicados no *New England Journal of Medicine*, uma das revistas de maior impacto na América, mostraram que os pacientes com câncer que tinham o hábito de tomar café morreram menos do que aqueles que não ingeriam a bebida.

O que motivou a pesquisa?

No século passado, algumas pessoas acreditavam que o café trazia malefícios à saúde, podendo aumentar a pressão sanguínea, causar arritmia e até mesmo provocar infartos. A partir de 2000 e 2001, estudos começaram a comprovar que tais crenças não possuíam base científica. Estudos recentes sugerem que os diabéticos que tomam café morrem menos do que os diabéticos que não tomam. Além disso, não há evidência alguma que comprove a relação entre o consumo de café e a ocorrência de infartos. Por isso, foi criada uma unidade de pesquisa sobre café e coração no InCor, com programação de estudos a serem feitos ao longo de anos. Os estudos clínicos são financiados pelo Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café.

E as perspectivas?

Fechamos os grupos de estudos com café arábica e com blends (composição de grãos diferentes). Ainda falta estudar os efeitos do café descafeinado e do café expresso. Gostaríamos também de fazer testes com pessoas diabéticas, mas sem incluir pessoas que tomem remédio para diabetes.

Há alguma restrição para a ingestão de café?

Não há nenhuma restrição, desde que a pessoa tome em quantidade habitual e que esteja acostumada a tomar café. Entretanto, algumas pessoas são mais sensíveis a determinados tipos de alimento ou bebida. Há quem consuma cafeína e tenha taquicardia. Nesses casos, não é recomendado ingerir.

No passado, um grande número de cardiologistas julgava que o café possuía apenas cafeína, desconhecendo que a bebida contém também quantidades de sais minerais e outros compostos. Esse pensamento mudou?

Mudou bastante. Hoje, evidências comprovam que tomar café pode ser benéfico para a saúde, mas também não é obrigatório. Pesquisas sérias concluíram que a cafeína e o ácido clorogênico induzem o indivíduo a responder melhor à própria insulina.

O que fazer para não ficar dependente do café?

É normal nos acostumarmos à cafeína. Entretanto, parando de tomar por um tempo, os efeitos da dependência, como dor de cabeça, incômodo e irritabilidade, logo desaparecem. Os mesmos efeitos manifestam-se em quem toma café demais. Nesses casos, recomenda-se que a diminuição da bebida seja feita progressivamente. É possível e fácil.