

Veículo: REVISTA GLOBO RURAL	Editoria: Notícias	Página:	Data: 03/08/2013
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://revistagloborural.globo.com/Revista/Common/0,,EMI340778-18533,00-PESQUISAS+APONTAM+QUE+CAFE+FAZ+BEM+AO+CORACAO.html			


OK  Segui

[Home](#) [Grãos](#) [Pecuária](#) [Café](#) [Bioenergia](#) [Frutas e Hortaliças](#) [Fazenda Sustentável](#) [Multimídia](#)

 COMENTE  ENVIE POR E-MAIL  COMPARTILHE  IMPRIMA TAMANHO DO TEXTO **AA**

CAFÉ / SAÚDE - 03/08/2013

Pesquisas apontam que café faz bem ao coração

 30  2  16

Estudos do Instituto do Coração mostram que a tradicional bebida, se consumida com moderação, é saudável por *Globo Rural On-line*



Médicos dizem que o consumo moderado de café - quatro xícaras por dia - não faz mal à saúde

Para o médico e pesquisador Luiz Antonio Machado César, do Instituto do Coração - InCor, do Hospital das Clínicas - HC 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 ao dia**.

Ele avalia os efeitos 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 e afirma que de acordo com estudos recentes, não há evidências de que o café seja ruim para pessoas com problemas no coração.

Os estudos estão sendo realizados 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.

Segundo o médico, os resultados mostram que tomar café não faz mal. "O **café de torra clara** tem 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", diz. A pesquisa ainda vai estudar os efeitos do café descafeinado e do café expresso.


O pesquisador explica que no passado, um grande número de cardiologistas julgava que o café possuía apenas **cafeína**, desconhecendo que a bebida contém também maiores quantidades de sais minerais (2-4%), ácidos clorogênicos e quinídeos (2-4%), niacina ou vitamina PP (B3 ou ácido nicotínico) (1%) além da cafeína (1-2%) e centenas de óleos voláteis responsáveis pelo aroma e sabor da bebida.

Hoje, evidências comprovam que tomar café pode ser benéfico para a saúde. Pesquisas sérias concluíram que a cafeína e o ácido clorogênico induzem o indivíduo a responder melhor à sua própria insulina.

Outros estudos

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 recomendado inclusive para estudantes de todas as idades.

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.

 Follow @globo_rural 38.1K followers

LEIA MAIS

Café: produtores reclamam do apoio do governo para sustentar preços

Consumo de carne sem fiscalização pode ser prejudicial à saúde

TEMAS RELACIONADOS

saúde estudo pesquisa grãos