

Veículo:	AGROSOFT	Editoria:	Notícias	Página:		Data:	01/08/2013
Tipo:	INTERNET	Assunto:	Café e saúde: pesquisas do InCor 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://www.agrosoft.org.br/agropag/226132.htm							



[Google™ Pesquisa Personaliz](#)
[Jornal Agric](#)

[Tecnologia](#) [Economia](#) [Política](#) [Softwares](#) [Cursos](#) [Concursos](#) [Livros](#) [Vídeos](#) [Artigos](#) [Eventos](#)
[JORNAL](#) [ARQUIVO](#) [GRÁTIS](#) [FACEBOOK](#) [TWITTER](#) [BLOG](#) [AMIGOS](#) [RSS](#) [CPT](#) [EMBRAPA](#) [SUBMARINO](#)

Café e saúde: pesquisas do InCor apontam que café faz bem ao coração

[📄](#) [📧](#) [📱](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#)
Comentários :: Publicado em 03/08/2013 na seção [tecnologia](#) :: Versões alternativas: [Texto](#) [PDF](#)

O tradicional cafezinho é uma das bebidas mais consumidas e apreciada no Brasil e no exterior. Mesmo tendo essa popularidade, as propriedades nutracêuticas do café ainda são vítimas de desinformação. No entanto, estudos recentes mostram que a bebida, se consumida com moderação, é saudável para o ser humano. De acordo com o médico e pesquisador Luiz Antonio Machado César, do [Instituto do Coração \(InCor\)](#), 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.

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.

Saiba, nesta entrevista realizada pela [Embrapa Café](#), o que pensa Luiz Antonio sobre os benefícios do café para o coração. Ele acredita que, para diminuir o desconhecimento e o preconceito das pessoas em relação às propriedades da bebida, os resultados das pesquisas científicas e sua divulgação são excelentes aliados.

Embrapa Café: Como foi feita a pesquisa que trata dos efeitos do café sobre variáveis que envolvem o sistema cardiovascular?

Luiz Antonio: O estudo foi feito da seguinte forma: convocam-se pessoas saudáveis e pessoas com doenças coronarianas. Antes do início das análises, todos os voluntários são proibidos de ingerir cafeína durante três semanas. Então, uma bateria de exames é feita com cada paciente: testes de esteira, exame do Holter, monitoramento da pressão arterial e dosagens de sangue. Em seguida, é realizado um sorteio. Alguns pacientes são selecionados



Anúncios Google

- [▶ Hospital do coração](#)
- [▶ Doenças obesidade](#)
- [▶ Curso saúde](#)

[Jornal Agrosoft GRÁTIS: clique aqui](#)

Atividade recente

Cadastre-se Crie uma conta ou **Entrar** para ver o que seus amigos estão fazendo.

Agrosoft Brasil :: Nutricionistas da Itália querem resgatar dieta mediterrânea
27 pessoas recomendaram isso.

Agrosoft Brasil :: Empresa de Cingapura oferece a criadores de SC tecnologia para tratar dejetos...
Uma pessoa recomenda isso.

Agrosoft Brasil :: Mais oito estados brasileiros são reconhecidos como áreas livres da febre aftosa
4 pessoas recomendaram isso.

para beber café de torra clara; outros, para beber café de torra mais escura. Cada um recebe uma cafeteira com café e recebe orientações de preparo da bebida. Durante quatro semanas, cada voluntário toma de três a quatro xícaras de café por dia. Em seguida, voltam ao consultório e repetem todos os exames.

EC: O que mostram os resultados?

LA: 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. 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, mostram que os pacientes com câncer que tinham o hábito de tomar café morreram menos do que aqueles que não ingeriam a bebida.

EC: Há alguma restrição para a ingestão de café por pessoas com problemas de hipertensão, problemas nas válvulas mitrais ou pessoas que já passaram por cirurgias cardiovasculares, como ablação e cateterismo?

LA: Não, não há nenhuma restrição, desde que a pessoa tome em quantidade habitual e que o paciente seja acostumado 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.

EC: Crianças com problemas cardíacos podem ingerir a bebida?

LA: Podem sim. Recomenda-se café com leite.

EC: O que se deve fazer para não ficar dependente do café?

LA: 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.

Mais sobre café e saúde

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.

Saiba mais sobre os resultados já alcançados no site da [Associação Brasileira da Indústria de Café \(Abic\)](#).

FONTE

[Embrapa Café](#)

Carolina Costa e [Flávia Bessa](#) -- Jornalistas

Telefone: (61) 3448-1927