

Veículo: REVISTA SAFRA	Editoria: Notícias	Página:	Data: 03/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Café faz bem ao coração, comprovam pesquisas		
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://revistasafra.com.br/cafe-faz-bem-ao-coracao-comprovam-pesquisas/			

Edição do mês
AGOSTO/2013
Mais alimentos, com equilíbrio

Safra
www.revistasafra.com.br

TERÇA, 27 DE AGOSTO DE 2013

Café faz bem ao coração, comprovam pesquisas

Médico e pesquisador do InCor afirma que o café não faz mal à saúde se tomado em quantidades moderadas e habituais, ou seja, até quatro xícaras ao dia.

SÁBADO, 3 DE AGOSTO DE 2013 | 8:21



O tradicional cafezinho é uma das bebidas mais consumidas e apreciadas no Brasil e no exterior. Mesmo com essa popularidade, ainda há muita desinformação sobre as propriedades nutraceuticas do café. No entanto, estudos recentes mostram que a bebida é saudável para o ser humano.

De acordo com 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, o café não faz mal à saúde se tomado em quantidades moderadas e habituais, ou seja, até quatro xícaras ao dia. Ele avaliou 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. A pesquisa, que vêm sendo desenvolvida há quatro anos na Unidade Café e Coração, instalada no InCor, analisou o comportamento, por meio de exames feitos periodicamente, de mais de cem pessoas saudáveis (60% dos voluntários) ou com doenças coronarianas (40%) que tomavam café. A média de idade foi 53 anos.

Durante o estudo, uma parte dos voluntários bebia de três a quatro xícaras de café de torra clara por quatro semanas, enquanto outra parcela tomava o de torra mais escura pelo mesmo período. Depois repetiam os exames que tinham feito no início do experimento e trocavam o tipo de café, que era ingerido por mais quatro semanas. Depois, todos os participantes retornavam ao consultório para refazer os exames.

Resultados

Conforme Machado explica, os resultados mostraram que o café de torra clara tem leve tendência a aumentar a pressão arterial. Já a bebida de torra escura não causou alterações na pressão. Houve pequeno aumento no colesterol ruim e bom. Observou-se também que, depois de ingerir café, as pessoas normalmente conseguiam andar mais na esteira.

Outras pesquisas já mostraram que a bebida tem ação estimulante sobre o sistema nervoso e aumenta a atenção, a concentração e a memória de curto e médio prazo. Por isso, vem

sendo recomendada 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", exemplifica Machado.

O médico cita ainda estudos epidemiológicos realizados pelo Instituto do Câncer americano que avaliaram mais de 400 mil pessoas durante 20 anos. As conclusões indicaram que os pacientes de câncer com o hábito de tomar café morreram menos do que aqueles que não ingeriam a bebida.

Atualmente a pesquisa do InCor com os grupos que ingeriram café arábica e blends (composição de grãos diferentes) foi concluída. Falta analisar os efeitos do café descafeinado e do expresso. Machado diz que gostaria de fazer testes com pessoas diabéticas, mas sem incluir quem toma remédio para combater a doença. Isso porque estudos recentes sugerem que os diabéticos que bebem café morrem menos do que quem não bebe, além de comprovar que a cafeína e o ácido clorogênico presentes na bebida induzem o indivíduo a responder melhor à sua própria insulina.

Depois de todos esses benefícios, esqueça os mitos e aproveite seu cafezinho, mas com moderação!

Portal Revista Safra com Embrapa