

<b>Veículo:</b> <b>SMS – SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE ITUMBIARA</b>	<b>Editoria:</b> <b>Notícias</b>	<b>Página:</b>	<b>Data:</b> <b>05/08/2013</b>
<b>Tipo:</b> <b>INTERNET</b>	<b>Assunto:</b> <b>Pesquisa aponta que café faz bem ao coração</b>		
<b>Unidade citada jornal:</b> <b>Consórcio Pesquisa Café e Embrapa Café</b>			
<b>Fonte citada:</b> Dirigente [ ] Chefe [ ] Outros empregados [ ] Sem citação [ ] Pesquisador [ ]		<b>Presença do nome:</b> Capa [ ] Manchete [ ] Rodapé/legenda [ ] Citação [ ] Título [ ] Destaque no texto [ ]	
<b>Posição Gráfica:</b> 02 elementos gráficos [ ] 03 elementos gráficos [ ] 04 elementos gráficos [ ] 05 ou mais elementos [ ]		<b>Ocupação na Página:</b> 1/4 [ ] 2/4 [ ] 3/4 [ ] 1 página [ ] 2 páginas [ ] 3 ou mais páginas [ ]	
<b>Gênero:</b> Crônica [ ] Entrevista [ ] Nota Informativa [ ] Notícia [ ] Artigo [ ] Coluna [ ] Reportagem [ ] Editorial [ ] Nota opinativa [ ] Carta ao leitor [ ] Charge [ ] Agenda [ ]			
<a href="http://www.saude.itumbiara.go.gov.br/site/?p=noticias_ver&amp;id=2656">http://www.saude.itumbiara.go.gov.br/site/?p=noticias_ver&amp;id=2656</a>			

05/08/2013 às 16:10

### PESQUISA APONTA QUE CAFÉ FAZ BEM AO CORAÇÃO



[Ampliar imagem](#)

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.

Fonte: Globo Rural