

|   |  |           |   |   |  |       |                   |
|---|--|-----------|---|---|--|-------|-------------------|
| Veículo:  | <b>EXAME</b>   | Editoria: | <b>Notícias</b>   | Página:   |  | Data: | <b>06/08/2013</b> |
| Tipo:   | <b>INTERNET</b>  | Assunto:  | <b>Pesquisas do Incor apontam que café faz bem ao coração</b> |   |  |       |                   |
| Unidade citada jornal:  | <b>Consórcio Pesquisa Café e Embrapa Café</b>  |           |   |   |  |       |                   |
| Fonte citada:   | Dirigente [ ] Chefe [ ] Outros empregados [ ]<br>Sem citação [ ] Pesquisador [ ]   |           |   | Presença do nome:<br>Capa [ ] Manchete [ ] Rodapé/legenda [ ]<br>Citação [ ] Título [ ] Destaque no texto [ ] |  |       |                   |
| Posição Gráfica:  | 02 elementos gráficos [ ] 03 elementos gráficos [ ]<br>04 elementos gráficos [ ] 05 ou mais elementos [ ]  |           |   | Ocupação na Página:<br>1/4 [ ] 2/4 [ ] 3/4 [ ]<br>1 página [ ] 2 páginas [ ] 3 ou mais páginas [ ]            |  |       |                   |
| Gênero:   | Crônica [ ] Entrevista [ ] Nota Informativa [ ] Notícia [ ] Artigo [ ] Coluna [ ]<br>Reportagem [ ] Editorial [ ] Nota opinativa [ ] Carta ao leitor [ ] Charge [ ] Agenda [ ] |           |   |   |  |       |                   |
| <a href="http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/pesquisas-do-incor-apontam-que-cafe-faz-bem-ao-coracao">http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/pesquisas-do-incor-apontam-que-cafe-faz-bem-ao-coracao</a> |  |           |   |   |  |       |                   |

**EXAME.COM** EXAME · VOCÊSA · PME ·  Login f t g+

HOME · NEGÓCIOS · MERCADOS · ECONOMIA · BRASIL · MUNDO · TECNOLOGIA · MARKETING · CARREIRA · SEU DINHEIRO · PME · Mais

Saúde | 06/08/2013 10:49

Comentários (0) Views (2204)

Salvar notícia

## Pesquisas do Incor apontam que café faz bem ao coração

Estudos recentes mostram que a bebida, se consumida com moderação, é saudável para o ser humano

RUNNERS

Recomendar 190 Tweetar 13 +1 0 in Share 1 Pin it

Getty Images



Estudos vêm sendo desenvolvidos há 4 anos na Unidade Café e Coração, instalada na InCor, por meio de parceria com o Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café

São Paulo - 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 é vítima de desinformação. No entanto, estudos recentes mostram que a bebida, se consumida com moderação, é saudável para o ser humano.

---

## Leia Mais

23/08/2013 | Alemanha apresenta protótipo de drone que pode salvar vidas

22/08/2013 | Ariano Suassuna tem recuperação satisfatória, diz boletim

22/08/2013 | Experiência no Brasil com merenda escolar é levada a África

22/08/2013 | Termogênico pode ser um perigo ao coração

---

De acordo com 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.

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.

Confira entrevista com o médico

### **Como foi feita a pesquisa que trata dos efeitos do café sobre variáveis que envolvem o sistema cardiovascular?**

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 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. Agora, os pacientes que haviam tomado o café de torra mais escura devem repetir o mesmo procedimento, durante quatro semanas. Só que, dessa vez, ingerindo café de torra mais clara. E vice-versa. Todos os voluntários retornam ao consultório e repetem todos os exames.

### **O que mostram os resultados?**

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.