

Veículo: ALEXANDRE VALCÁCIO BLOGSPOT	Editoria: Notícias	Página:	Data: 04/08/2013
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://alexandrevalcacio.blogspot.com.br/2013/08/pesquisas-apontam-que-cafe-faz-bem-ao.html			

Alexandre Valcácio

domingo, 4 de agosto de 2013

Pesquisas apontam que café faz bem ao coração



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.

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: Blog do Marcelo Abdon