

Veículo: CENTRAL DO CAFÉ	Editoria: Notícias	Página:	Data: 13/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Café pode ser uma fonte importante de antioxidantes na alimentação		
Unidade citada jornal: Embrapa			
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://centraldocafe.com.br/noticia.php?noticia=1095			

CENTRALDOCAFÉ TUDO SOBRE CAFÉ	Artigos Especialistas Cotações em Tempo Real Noticias sobre o Café	Busque por ast Aqui te
---	--	---------------------------

Curiosidades - 13/08/2013

Café pode ser uma fonte importante de antioxidantes na alimentação

24 visualizações



Análises realizadas nos últimos cinco anos com 150 consumidores de café pelos pesquisadores da Unidade de Pesquisa Café e Coração, do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina (FMUSP) da Universidade de São Paulo (USP), revelaram maior atividade an

Segundo um dos cientistas envolvidos na realização da pesquisa, o médico Bruno Mahler Mioto, os resultados mostram que o consumo habitual de café em doses moderadas pode trazer efeitos benéficos para a saúde e contribuir para a prevenção de doenças.

Mioto aponta que o estudo procura esclarecer dúvidas a respeito dos efeitos do consumo de café na saúde humana. "Já se sabe que a ingestão de altas doses de cafeína pode desempenhar efeitos deletérios na pressão arterial e na frequência cardíaca", diz. "Entretanto, esse efeito foi obtido em testes nos quais se utilizou cápsulas de cafeína pura, em que cada unidade equivalia a seis xícaras grandes de café", conta. "Quando se analisa o consumo habitual de café, os resultados obtidos são geralmente neutros ou positivos", afirma.

Os participantes do estudo inicialmente ficaram 21 dias sem ingerir café. Em seguida, tomaram café continuamente, 450 mililitros (ml) por dia, em dois períodos de 28 dias, sendo que em cada um deles variava a intensidade da torra do café (média ou escura). Em cada fase foram realizados exames de holter, colesterol, pressão arterial, testes de esteira e de reatividade vascular, entre outros. "As análises do plasma sanguíneo revelaram maior atividade antioxidante nos consumidores de café, seja com o café de torra média ou com o de torra escura", destaca Mioto.

De acordo com o médico, o café pode ser uma das principais fontes de antioxidantes na dieta, se

consumido de forma razoável. "A literatura médica também registra que o café tem efeito protetor contra diabetes", conta. Nos testes de esteira, os consumidores de café tiveram melhor performance atlética e maior tempo de exercício. "Este resultado foi verificado também nos pacientes coronáriopatas, que não apresentaram nenhum evento cardíaco adverso, como angina ou arritmias", acrescenta Mito.

Prevenção de doenças

Outro benefício para a saúde associado ao café verificado na pesquisa é que a bebida não tem efeito negativo sobre a reatividade vascular, função endotelial associada à vasodilatação e a formação de radicais-livres. "Outros estudos demonstram que o café melhora a memória e atenção e, quando consumido na merenda escolar, pode melhorar o desempenho dos alunos", relata o médico. "Um estudo com 300 mil pacientes realizado nos Estados Unidos revelou que o café está associado a diminuição de mortalidade total, por doenças cardiovasculares ou mesmo devido à causas externas".

De acordo com Mito, a pesquisa do InCor tem demonstrado que o consumo habitual da bebida está associado à prevenção de doenças. "Uma pessoa que toma café habitualmente geralmente adquire tolerância à cafeína, impedindo que aconteçam efeitos adversos como palpitações e arritmia cardíaca, que podem ocorrer em consumidores esporádicos", destaca.

Todos os cafés testados levaram a um aumento discreto dos níveis de colesterol. "Numa próxima etapa do estudo, serão verificadas quais as subfrações aumentaram, e se são benéficas ou prejudiciais à saúde", diz o médico. O café com torra escura não teve impacto na pressão arterial, enquanto o de torra média causou discreto aumento, provavelmente sem nenhuma relevância clínica. "Imagina-se que a torra mais escura elimine substâncias (que não a cafeína) que influenciem na pressão arterial, visto que o consumo de café descafeinado também pode determinar discreta elevação da pressão".

As pesquisas são realizadas na unidade de pesquisa Café e Coração, do InCor. Os estudos têm a colaboração da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e da Associação Brasileira das Indústrias de Café (Abic). "Já foram analisados 150 pacientes, a meta é chegar a 300", afirma Mito. "Os participantes recebem cafeteira, filtros, medidores e garrafas térmicas, além de café com certificação de qualidade da Abic, de modo que não consumissem outros cafés durante o período de estudo". Os testes também deverão ser feitos com café do tipo expresso e com café descafeinado.