

Veículo: CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DO RIO DE JANEIRO	Editoria: Notícias	Página:	Data: 15/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Pesquisa do InCor 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://www.cro-rj.org.br/busca-noticiasR.asp?pid=471			



Conselho Regional de Odontologia do Rio de Janeiro

Notícias

Pesquisa do InCor aponta que café faz bem ao coração

15/08/2013



O tradicional cafezinho, uma das bebidas mais consumidas e apreciada no Brasil, apesar da popularidade, suas propriedades ainda são vítimas de desinformação. Estudos recentes desenvolvidos no Instituto do Coração - InCor, da Universidade de São Paulo mostram que a bebida, se consumida com moderação - até quatro xícaras ao dia - não faz mal à saúde.

O estudo 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. O estudo vem sendo desenvolvido a quatro anos na Unidade Café e Coração do InCor e analisou o comportamento de mais de cem pessoas, através de diferentes baterias de exames feitos periodicamente com pacientes consumidores de café.

A pesquisa foi desenvolvida através da convocação inicial de 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. A seguir 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.

Os resultados mostraram 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 conseguem andar mais na esteira.

Por outro lado, 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.

Motivos da pesquisa

A partir de 2000 e 2001, estudos começaram a comprovar que a crença nos malefícios do café, não possuíam base científica. Recentemente ficou constatado que os diabéticos que tomam café morrem menos do que os diabéticos que não tomam. Além disso, não há evidência alguma que comprove a relação entre o consumo de café e a ocorrência de infartos.

Os estudos clínicos no InCor são financiados pelo Consórcio Pesquisa Café, coordenado pela Embrapa Café. A média de idade dos voluntários varia entre 53 e 54 anos. Cerca de 60% dos pacientes eram saudáveis e 40% possuíam doenças coronárias. Todos eles obtiveram respostas muito similares.

Mais sobre café e saúde

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. Para saber mais sobre os resultados já alcançados no site da Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic).

Fonte: www.consorciopesquisacafe.com.br

[☒ voltar](#)