

Veículo: ÚLTIMAS NOTÍCIAS	Editoria: Notícias	Página:	Data: 19/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Café melhora o desempenho físico e pode prevenir doenças, aponta estudo da USP		
Unidade citada jornal: Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - 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://www.ultimasnoticias.inf.br/noticia/cafe-melhora-o-desempenho-fisico-e-pode-prevenir-doencas-aponta-estudo-da-usp#0			



Curtir 7.205 pessoas curtiram isso.

ANUNCIE E DENUNCIE
(37)3322-4000

LEITORES ONLINE
49

19 de Agosto de 2013 10h35

Café melhora o desempenho físico e pode prevenir doenças, aponta estudo da USP

CONSUMIDORES REGULARES TÊM MELHOR ATIVIDADE ANTIOXIDANTE NO ORGANISMO, MAS BEBIDA NÃO DEVE SER CONSUMIDA EM EXCESSO DE UMA SÓ VEZ.

Curtir 1
 Enviar
 Tweetar 1

Da redação

Fonte: O Tempo online

Saúde/Ciência

Um estudo feito por pesquisadores da Unidade de Pesquisa Café e Coração, do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), mostrou que os consumidores regulares de café têm melhor atividade antioxidante no organismo e melhor desempenho em exercícios físicos. Além disso, o produto pode prevenir doenças.

Nos testes de esteira, os consumidores de café tiveram melhor performance atlética e maior tempo de exercício. O resultado foi verificado também nos pacientes coronariopatas, que não apresentaram nenhum evento cardíaco adverso, como angina ou arritmias.

Segundo o diretor da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do InCor, Luiz Antonio Machado César, o estudo analisou 150 consumidores de café nos últimos cinco anos e continua a ser feito em outras frentes. Foi avaliado o consumo tanto por pessoas saudáveis como em portadoras de doenças cardíacas.

O médico disse que os voluntários passaram três semanas diminuindo o consumo de café ou de outras bebidas com cafeína, até ficarem a semana sem tomar nada. "Nesse momento, fizemos vários exames, monitoramos a pressão arterial, fizemos eletrocardiograma durante 24 horas e finalizamos com um teste na esteira".

Depois disso, os voluntários receberam uma cafeteira, filtros e foram orientados sobre como fazer o café que beberiam durante quatro semanas - 450 mililitros por dia, cerca de sete xícaras e meia. O tipo de café a ser tomado, com uma torra mais clara ou mais escura, era sorteado.



"Assim, fomos alternando o tipo de café a cada quatro semanas do teste e a cada mês repetíamos todos os exames, comparando que aconteceu com relação às torras que todos tomaram. O que pudemos observar é que não houve nenhum impacto com relação à arritmia, na variação dos exames de sangue".

Machado explicou que a pesquisa foi feita devido à controvérsia que existe sobre o café fazer bem ou mal e sobre a cafeína ser uma vilã da saúde, apesar de o café não ser só cafeína e sim ser composto por mais de 400 substâncias diferentes. "Há vários estudos mais recentes no mundo que mostram que o café não tem impacto em doentes cardiovasculares. Há outros estudos mostrando que o café está dentro da qualificação dos antioxidantes, prevenindo doenças ou reduzindo seus efeitos".

O médico ressaltou que não há problemas em tomar de três a quatro xícaras de café ao longo do dia, mas que não é recomendável beber o líquido em excesso de uma vez, só devido à cafeína. "Ao beber muito café, de uma vez, só o indivíduo ingerirá muita cafeína de uma vez só e isso é maléfico, mas o café como o brasileiro está acostumado não faz mal nenhum".

Os estudos são feitos na Unidade de Pesquisa Café e Coração, do InCor, com a colaboração da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e da Associação Brasileira das Indústrias de Café (Abic). Os testes também deverão ser feitos com café do tipo expresso e com café descafeinado.