

<b>Veículo:</b> <b>NANA DE MINAS</b>	<b>Editoria:</b> <b>Notícias</b>	<b>Página:</b>	<b>Data:</b> <b>19/08/2013</b>
<b>Tipo:</b> <b>INTERNET</b>	<b>Assunto:</b> <b>Café melhora o desempenho físico e pode prevenir doenças, aponta estudo da USP</b>		
<b>Unidade citada jornal:</b> <b>Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - Embrapa</b>			
<b>Fonte citada:</b> Dirigente [ ] Chefe [ ] Outros empregados [ ] Sem citação [ ] Pesquisador [ ]		<b>Presença do nome:</b> Capa [ ] Manchete [ ] Rodapé/legenda [ ] Citação [ ] Título [ ] Destaque no texto [ ]	
<b>Posição Gráfica:</b> 02 elementos gráficos [ ] 03 elementos gráficos [ ] 04 elementos gráficos [ ] 05 ou mais elementos [ ]		<b>Ocupação na Página:</b> 1/4 [ ] 2/4 [ ] 3/4 [ ] 1 página [ ] 2 páginas [ ] 3 ou mais páginas [ ]	
<b>Gênero:</b> Crônica [ ] Entrevista [ ] Nota Informativa [ ] Notícia [ ] Artigo [ ] Coluna [ ] Reportagem [ ] Editorial [ ] Nota opinativa [ ] Carta ao leitor [ ] Charge [ ] Agenda [ ]			
<a href="http://www.nanademinas.com.br/exibe-cultura.php?id=2933">http://www.nanademinas.com.br/exibe-cultura.php?id=2933</a>			



**nãna de minas**  
aqui tudo acontece



**PESQUISA CAFÉ MELHORA O DESEMPENHO FÍSICO E PODE PREVENIR DOENÇAS, APONTA ESTUDO DA USP**

DA REDAÇÃO COM AGÊNCIA BRASIL

19/08/2013



**PESQUISA**

Consumidores regulares têm melhor atividade antioxidante no organismo, mas bebida não deve ser consumida em excesso de uma só vez

O cafezinho é só o primeiro a receber nosso bom - e amargo - açúcar Nos testes de esteira, os consumidores de café tiveram melhor performance atlética e maior tempo de exercício  
PUBLICADO EM 18/08/13 - 19h02

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.  
VEJA TAMBÉM

video Burocracia impede transplantes video Correr ajuda prevenir doenças video Oito Estados brasileiros são reconhecidos como áreas livres da febre aftosa Mais

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 uma 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.

 [Tweeter](#) 0

 [Recomendar](#)

 [Enviar](#)

 [Seja o primeiro de seus amigos a recomendar isso.](#)