

<b>Veículo:</b> <b>GUIA MURIAÉ</b>	<b>Editoria:</b> <b>Notícias</b>	<b>Página:</b>	<b>Data:</b> <b>18/08/2013</b>
<b>Tipo:</b> <b>INTERNET</b>	<b>Assunto:</b> <b>Estudo mostra que café melhora o desempenho físico</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.guiamuriae.com.br/tag/saude-2">http://www.guiamuriae.com.br/tag/saude-2</a>			



## Estudo mostra que café melhora o desempenho físico

19/08/2013 às 06:31:08 Postado em [Saúde](#)

[Comente aqui \(Seja o primeiro a comentar\)](#) Tags: [cafe](#), [saude](#)



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 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.

Fonte: Agência Brasil