

Veículo:	ABIC	Editoria:	Notícias	Página:		Data:	21/08/2013
Tipo:	INTERNET	Assunto:	Café é antioxidante e melhora desempenho físico, diz estudo da USP				
Unidade citada jornal:							
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - Embrapa							
Fonte citada:				Presença do nome:			
Dirigente [] Chefe [] Outros empregados []				Capa [] Manchete [] Rodapé/legenda []			
Sem citação [] Pesquisador []				Citação [] Título [] Destaque no texto []			
Posição Gráfica:				Ocupação na Página:			
02 elementos gráficos [] 03 elementos gráficos []				1/4 [] 2/4 [] 3/4 []			
04 elementos gráficos [] 05 ou mais elementos []				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.abic.com.br/publique/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=59&inford=2801							



Café é antioxidante e melhora desempenho físico, diz estudo da USP

Terra - São Paulo/SP - VIDA E ESTILO - 21/08/2013 - 16:41:00

Flávia Albuquerque

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", disse Machado.

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 o 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", conta Machado.

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", disse.

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 deixo 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.