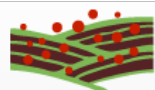


Veículo: <b>CAFÉ POINT</b>	Editoria: <b>Notícias</b>	Página:	Data: <b>23/08/2013</b>
Tipo: <b>INTERNET</b>	Assunto: <b>Café é antioxidante e melhora desempenho físico, diz estudo da USP</b>		
Unidade citada jornal: <b>Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - Embrapa</b>			
Fonte citada: Dirigente [ ] 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 [ ]			
<a href="http://www.cafepoint.com.br/cadeia-produtiva/cafes-saude/cafes-e-antioxidante-e-melhora-desempenho-em-exercicios-fisicos-diz-estudo-da-usp-85234n.aspx">http://www.cafepoint.com.br/cadeia-produtiva/cafes-saude/cafes-e-antioxidante-e-melhora-desempenho-em-exercicios-fisicos-diz-estudo-da-usp-85234n.aspx</a>			



**CAFÉ POINT** O ponto de encontro da cadeia produtiva do café

Buscar Conteúdos



## Café é antioxidante e melhora desempenho em exercícios físicos, diz estudo da USP

postado em 23/08/2013

Comente!!!

Tweetar 1 Curtir 2 +1 0 Share 0

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 deviso 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.

As informações são da Agência Brasil.

