

Veículo: JORNAL MEIO AMBIENTE	Editoria: Notícias	Página:	Data: 19/08/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Consumo habitual de café pode prevenir doenças		
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.jornalmeioambiente.com/materia/6008/consumo-habitual-de-cafe-pode-prevenir-doencas			



Saúde

19/8/2013

Consumo habitual de café pode prevenir doenças

JMA-Jornal Meio Ambiente

Análises realizadas nos últimos cinco anos com 150 consumidores de café pelos pesquisadores da Unidade de Pesquisa Café e Coração, do Instituto do Coração (InCor) do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), revelaram maior atividade antioxidante no organismo e melhor desempenho em exercícios físicos. Segundo um dos cientistas envolvidos na realização da pesquisa, o médico Bruno Mahler Mioto, os resultados mostram que o consumo habitual de café em doses moderadas pode trazer efeitos benéficos para a saúde e contribuir para a prevenção de doenças.

Mioto aponta que o estudo procura esclarecer dúvidas a respeito dos efeitos do consumo de café na saúde humana. “Já se sabe que a ingestão de altas doses de cafeína pode desempenhar efeitos deletérios na pressão arterial e na frequência cardíaca”, diz. “Entretanto, esse efeito foi obtido em testes nos quais se utilizou cápsulas de cafeína pura, em que cada unidade equivalia a seis xicaras grandes de café”, conta. “Quando se analisa o consumo habitual de café, os resultados obtidos são geralmente neutros ou positivos”, afirma.

Os participantes do estudo inicialmente ficaram 21 dias sem ingerir café. Em seguida, tomaram café continuamente, 450 mililitros (ml) por dia, em dois períodos de 28 dias, sendo que em cada um deles variava a intensidade da torra do café (média ou escura). Em cada fase foram realizados exames de holer, colesterol, pressão arterial, testes de esteira e de reatividade vascular, entre outros. “As análises do plasma sanguíneo revelaram maior atividade antioxidante nos consumidores de café, seja com o café de torra média ou com o de torra escura”, destaca Mioto.

De acordo com o médico, o café pode ser uma das principais fontes de antioxidantes na [dieta](#), se consumido de forma razoável. “A literatura médica também registra que o café tem efeito protetor contra diabetes”, conta. Nos testes de esteira, os consumidores de café tiveram melhor performance atlética e maior tempo de exercício. “Este resultado foi verificado também nos pacientes coronariopatas, que não apresentaram nenhum evento cardíaco adverso, como angina ou arritmias”, acrescenta Mioto.

Prevenção de doenças

Outro [benefício para a saúde](#) associado ao café verificado na pesquisa é que a bebida não tem efeito negativo sobre a reatividade vascular, função endotelial associada à vasodilatação e a formação de radicais-livres. “Outros estudos demonstram que o café melhora a memória e atenção e, quando consumido na merenda escolar, pode melhorar o desempenho dos alunos”, relata o médico. “Um estudo com 300 mil pacientes realizado nos Estados Unidos revelou que o café está associado a diminuição de mortalidade total, por doenças cardiovasculares ou mesmo devido à causas externas”.

De acordo com Mioto, a pesquisa do InCor tem demonstrado que o consumo habitual da bebida está associado à prevenção de doenças. “Uma pessoa que toma café habitualmente geralmente adquire tolerância à cafeína, impedindo que aconteçam efeitos adversos como palpitações e arritmia cardíaca, que podem ocorrer em consumidores esporádicos”, destaca.

Todos os cafês testados levaram a um aumento discreto dos níveis de colesterol. “Numa próxima etapa do estudo, serão verificadas quais as subfrações aumentaram, e se são benéficas ou prejudiciais à saúde”, diz o médico. O café com torra escura não teve impacto na pressão arterial, enquanto o de torra média causou discreto aumento, provavelmente sem nenhuma relevância clínica. “Imagina-se que a torra mais escura elimine substâncias (que não a cafeína) que influenciem na pressão arterial, visto que o consumo de café descafeinado também pode determinar discreta elevação da pressão”.

As pesquisas são realizadas na unidade de pesquisa Café e Coração, do InCor. Os estudos têm a colaboração da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) e da Associação Brasileira das Indústrias de Café (Abic). “Já foram analisados 150 pacientes, a meta é chegar a 300”, afirma Miotto. “Os participantes recebem cafeteira, filtros, medidores e garrafas térmicas, além de café com certificação de qualidade da Abic, de modo que não consumissem outros cafês durante o período de estudo”. Os testes também deverão ser feitos com café do tipo expresso e com café descafeinado.

** Publicado originalmente no site [Agência USP](#).*

(Agência USP)