

Veículo: <b>G1 BEM ESTAR</b>	Editoria: <b>Notícias</b>	Página:	Data: <b>17/11/2015</b>
Tipo: <b>INTERNET</b>	Assunto: <b>Quem toma toma café tem menos risco de morrer de doença cardíaca, diz estudo</b>		
Unidade citada jornal: <b>- Sem citação -</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://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/11/quem-toma-cafe-tem-menos-risco-de-morrer-de-doenca-cardiaca-diz-estudo.html?utm_source=whatsapp&amp;utm_medium=share-bar-desktop&amp;utm_campaign=share-bar">http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2015/11/quem-toma-cafe-tem-menos-risco-de-morrer-de-doenca-cardiaca-diz-estudo.html?utm_source=whatsapp&amp;utm_medium=share-bar-desktop&amp;utm_campaign=share-bar</a>			

17/11/2015 05h00 - Atualizado em 17/11/2015 13h12

AFP

# Quem toma café tem menos risco de morrer de doença cardíaca, diz estudo

De 3 a 5 doses diárias de café conferem proteção contra morte prematura. Proteção contra morte por diabetes e Parkinson também foi encontrada.

Da France Presse



Estudo sugere que quem bebe de três a cinco cafés por dia tem menos chance de morrer prematuramente de doenças cardíacas, suicídio, diabetes ou Parkinson (Foto: Stan Honda/AFP)

Pessoas que relatam beber entre três e cinco xícaras de café ao dia têm menor propensão a morrer prematuramente de doenças cardíacas, suicídio, diabetes ou mal de Parkinson - é o que revela uma pesquisa norte-americana nesta segunda-feira (16).



[facebook.com/bemestar](https://facebook.com/bemestar)

[twitter.com/bemestar](https://twitter.com/bemestar)

Tanto o café comum quanto o descafeinado aparecem como benéficos, disseram os pesquisadores da Chan School de Saúde Pública da Universidade de Harvard em estudo publicado na revista especializada "Circulation".

O estudo comparou as pessoas que não bebem café, ou beberam menos de duas xícaras por dia, com aquelas que relataram valores "moderados" de consumo de café, ou até cinco xícaras diárias.

O estudo não prova relação de causa e efeito entre o café e a probabilidade reduzida de certas doenças, mas descobriu uma aparente ligação que se alinha com a pesquisa anterior, e que os cientistas disseram que ainda investigarão mais.

"Componentes bioativos presentes no café reduzem a resistência à insulina e a inflamação sistêmica", disse a principal autora do estudo, Ming Ding, doutoranda do departamento de Nutrição.

"Isso poderia explicar alguns dos nossos resultados. No entanto, mais estudos são necessários para investigar os mecanismos biológicos que produzem esses efeitos".

### **Nenhum efeito contra câncer foi constatado**

Nenhum efeito protetor contra o câncer foi encontrado neste estudo. Algumas pesquisas anteriores já apontavam para uma ligação entre o consumo de café e um menor risco de certos tipos de câncer.

O estudo foi baseado em dados recolhidos a partir de três grandes questionários incluindo cerca de 300 mil enfermeiros e outros profissionais de saúde que concordaram em responder sobre suas próprias condições médicas e hábitos em intervalos regulares ao longo de 30 anos.

"Em toda a população do estudo, o consumo moderado de café foi associado à redução do risco de morte por doença cardiovascular, diabetes, doenças neurológicas como a doença de Parkinson, e o suicídio", afirma o estudo.

“

Consumo regular de café pode ser incluído como parte de uma dieta saudável e balanceada”

— Frank Hu, professor de nutrição de Harvard

pode ser incluído como parte de uma dieta saudável e balanceada”, afirmou Frank Hu, professor de nutrição e epidemiologia em Harvard.

“Algumas populações como grávidas e crianças devem tomar cuidado com o consumo elevado de cafeína proveniente do café e outras bebidas”.

O cardiologista Roberto Kalil Filho, consultor do Bem Estar, comentou o estudo que enxergou uma correlação entre o consumo de café e a saúde cardíaca. Veja vídeo abaixo:

Os pesquisadores também apontaram como potenciais fatores de confusão o tabagismo, índice de massa corporal, atividade física, consumo de álcool e dieta. Mas o fato de que a pesquisa baseou-se em pesquisas que usam comportamento auto-relatado pode levantar questões sobre sua confiabilidade.

E os especialistas alertam que o café - uma substância adorada por muitos - pode ser bom para todo mundo. “Consumo regular de café

