

Saúde

CAFÉ

AD15020-1

Nova arma contra câncer e diabetes

Pesquisadores afirmam que a bebida garante mais disposição e protege também contra doenças cardíacas e neurológicas

Diz-se que o hábito de tomar café, popular no império otomano, só se difundiu no mundo ocidental depois de absolvido da acusação de ser coisa do diabo pelo Papa Clemente VIII, no início do século XVII.

Ao prová-lo, o Sumo Pontífice tratou de dirimir dúvidas: achou que um produto tão saboroso, de aroma tão marcante, só poderia ser, isso sim, coisa de Deus.

As muitas lendas em circulação sobre a bebida, soma-se, quatro séculos depois, uma lista de pesquisas atestando seus efeitos medicinais e, em alguns casos, sua inocência diante de alegações como as de que poderia fazer mal ao coração, aumentar o risco de AVC e prejudicar a absorção de alguns medicamentos.

Segundo a maioria dos estudos mais recentes, além de conferir disposição – efeito conhecido desde o início de seu consumo, mil anos atrás –, o café protege contra

CERCA de 95% da população com mais de 15 anos consome, per capita, 82 litros de café por ano

o diabetes e alguns tipos de câncer.

Há indícios de que também ajude a prevenir doenças neurológicas, como os males de Alzheimer e Parkinson, e de que proteja, principalmente as mulheres, contra AVC, doenças cardíacas e depressão.

O mais recente trabalho, publicado recentemente na "American Journal of Clinical Nutrition",

acompanhou 42 mil pessoas ao longo de nove anos e revelou que, entre os bebedores de café, as chances de desenvolver diabetes são 23% menores.

Estas informações interessam a todos os brasileiros que tomam café – ou, seja, 95% da população com mais de 15 anos, que consomem, per capita, 82 litros da bebi-

da por ano, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Café (Abic).

“Beber café é melhor do que não beber”, sentencia o cardiologista Luiz Antonio Machado Cesar, diretor da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do Instituto do Coração, de São Paulo, ligado à USP. “Ele não faz mal e, a partir de duas xícaras por dia, já protege contra o diabetes”.



FOTOS: DIVULGAÇÃO

O QUE DIZEM OS ESTUDOS



IDOSOS devem beber café com cautela

Café provoca enfarte?

Não. Se não protege, a bebida também não precipita o enfarte em pessoas saudáveis. E há trabalhos sugerindo que o café reduz o risco de AVC e doenças cardíacas, principalmente em mulheres.

Qual a relação entre café e diabetes?

Pessoas saudáveis têm menos chance de desenvolver diabetes se tomarem a partir de dois cafés (de 120ml a 150ml) por dia. Entre os diabéticos, a bebida reduz a mortalidade. Isto porque favorece a entrada da glicose na célula. O perigo, como se sabe, é quando o açúcar fica circulando no sangue.

Ele eleva a pressão arterial ou causa arritmia?

Como a cafeína estimula o sistema nervoso central, quem não está habituado ao café pode ter alterações nos

batimentos cardíacos ou na pressão arterial, mas elas são pequenas.

Hipertensos e pacientes com problemas cardíacos que sejam bebedores eventuais de café devem ter cuidado, mas, entre aqueles já acostumados, estes efeitos não têm sido registrados.

Entre os consumidores dos grãos de torra escura (o mais comum no Brasil), o efeito sobre a pressão e os batimentos não foi observado, num estudo do Incor de São Paulo.

E quanto ao câncer?

Há pesquisas mostrando que o café pode prevenir alguns tipos de tumores malignos, como o câncer de próstata e o de endométrio. Para outros, como os de mama e esôfago, ele é inócuo.

Café interfere na absorção de remédios?

O pico da circulação de cafeína no

sangue ocorre de 30 a 45 minutos após sua ingestão. Segundo alguns estudos, ele pode reduzir em até 60% a absorção de alguns antidepressivos, estrógenos e drogas para osteoporose (alendronato) e tireoide (levotiroxina).

Para que isso não aconteça, deve-se evitar tomar a bebida e o remédio com intervalos de menos de duas horas entre um e outro. Outras drogas competem com a cafeína pelos mesmos receptores, ao serem metabolizadas pelo fígado. Neste caso, quando o paciente é bebedor habitual de café, seu médico pode achar necessário ajustar a dose.

E o colesterol?

O café é capaz de alterar um pouco o colesterol, porque tem substâncias oleaginosas (como o cafestol), mas nada significativo: ele continua dentro das taxas normais. Se o café não é filtrado, aumenta mais. E um estudo

holandês indica que ele seja útil para elevar a concentração de HDL, o colesterol bom.

Há relação com doenças neurológicas?

Estudos sugerem que ele pode proteger áreas do cérebro danificadas em doenças como Alzheimer e Parkinson.

Todo mundo pode tomar?

Quem tem problemas cardíacos ou mais de 65 anos deve consumir com cautela este e todos os outros estimulantes.

O tipo de café faz diferença?

A julgar pelas pesquisas, não. Sabe-se que cafés não filtrados causam maior aumento da pressão arterial, mas ela se mantém normal. Quanto à cafeína, há pouca diferença entre o teor presente nos diferentes tipos.

CAFÉ

Bebida tem também antioxidante e vitamina

Costuma-se pensar nas propriedades do café com base na cafeína. Mas os novos estudos sugerem que seus méritos estão no conjunto da obra: ele tem literalmente milhares de substâncias, de antioxidantes a vitaminas, e apenas umas poucas foram estudadas isoladamente.

O teor de cafeína no cafezinho filtrado é de 2% a 2,5%, enquanto no expresso fica entre 2,5% e 3%. Nas outras bebidas que têm cafeína (chá, chocolate, guaraná em pó,

coca-cola), a quantidade é parecida.

Uma pessoa saudável pode consumir até 300 miligramas de cafeína por dia (o equivalente a três xícaras médias). Para mulheres grávidas, não deve ultrapassar 200 miligramas.

No Brasil, desde 2008 está em curso o projeto "Café e Saúde", no Incor de São Paulo, sob a coordenação de Machado César.

Foi um pedido da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), preocupada com o fato de haver pouca ou nenhuma pesquisa clínica a respeito dos efeitos do café no País que é o maior produtor do grão (abastece 30% do mercado internacional) e o segundo em consumo (atrás dos Estados Unidos).

Até agora, 106 pacientes, entre pessoas saudáveis, portadores de doenças coronarianas e diabéticos participaram das pesquisas, que não têm data para terminar.

Já foram avaliados o café descafeinado (que tem um teor ínfimo de cafeína), o arábica-pura, o blend (arábica 80%) e o robusta. O próximo passo é avaliar o expresso.

SAIBA MAIS

Brasil é o maior produtor

- **A PALAVRA** café veio do árabe, provavelmente de Kahoua ou Qahwa (o excitante). A bebida é originária da Abissínia, região da atual Etiópia.
- **ALGUNS** povos acreditam que a borra no fundo da xícara de quem bebeu o café pode revelar seu futuro. Esse tipo de adivinhação é chamada de cafeomancia.
- **EM ALGUNS** lugares da África e do Oriente Médio, o café é consumido com canela, alho ou gengibre.
- **O MAIOR** produtor mundial de café é o Brasil, seguido de Vietnã e Colômbia.
- **OS SUIÇOS** costumam tomar café acompanhado de um licor, o Kirsch, e os alemães apreciam café com chantilly.
- **JÁ OS BELGAS** costumam tomar café com um pequeno pedaço de chocolate no interior da xícara.
- **A MAIOR REDE** de cafeterias do mundo é a americana Starbucks, com 15 mil lojas.

Novo estudo vai avaliar quatro mil em 10 anos

Quando houver recursos, terá início um amplo estudo epidemiológico: quatro mil indivíduos da região Sudeste do País serão acompanhados por 10 anos. Os testes têm levado os especialistas envolvidos a conclusões animadoras.

"Constatamos que o café de torra escura (o mais consumido no Brasil) não aumenta a pressão arterial, e que a torra clara aumenta muito pouco, mas são necessários mais alguns testes para confirmar. Isto pode explicar por que algumas pesquisas dos Estados Unidos, onde a torra clara é mais consumida, apontam que ele aumenta a pressão, enquanto as da Europa, onde é mais comum a torra escura, indicam que não", diz o cardiologista.

"Também vimos que café não dá arritmia e aumenta muito pouco o colesterol, que, mesmo assim, se mantém no nível normal. Se ele não for filtrado, a elevação é maior. E um teste com esteira mostrou que a bebida melhora a performance no exercício, como já apontavam vários estudos".

As pesquisas agora se voltam para a tentativa de provar seu efeito protetor contra doenças neurológicas. Ele ajudaria a evitar o acúmulo da proteína beta-amiloide entre os neurônios, uma das causas do Alzheimer, e reduziria o déficit de dopamina presente no Parkinson. Para quem gosta, mais um bom motivo para beber.

OS NÚMEROS

300 miligramas

é a quantidade de café que uma pessoa pode consumir por dia

106 pessoas

participaram de pesquisas sobre o consumo do produto



O TEOR de cafeína no café filtrado é de 2% a 2,5%. No expresso, chega a 3%

