

AFINAL, CAFÉ FAZ BEM À SAÚDE?

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Uma pesquisa recente encomendada pela Associação Brasileira das Indústrias do Café (ABIC) em nove capitais, quatro cidades de médio porte e quatro cidades rurais revelou que 94% dos indivíduos maiores de 15 anos bebem café, e 95% desses o consomem diariamente. Entre aqueles que não tomam café, a principal razão apontada é a de que ele pode fazer mal à saúde. O estudo também revelou que 13% daqueles que bebem café pretendem reduzir seu consumo, e a razão principal é a preocupação de que o café possa fazer mal à saúde. Por isso, vale a pena colocar algumas cartas na mesa.

Café e saúde vascular. Faca de vários gumes.

A relação entre o consumo de café e o risco de doença cardiovascular ainda é tema de muita discussão, pois há estudos que mostram aumento de risco enquanto outros mostram redução. Diferenças metodológicas entre os estudos devem responder por essas discrepâncias. Entretanto, já temos um bom corpo de evidências mostrando que os estudos que mostram que o café pode aumentar o risco de doença cardiovascular refletem o efeito agudo do consumo de café, especialmente relacionado



ao seu componente cafeína. Algumas pesquisas revelam que o efeito agudo do consumo de café pode ser fator precipitante de eventos vasculares como o infarto do miocárdio, principalmente entre indivíduos com vários fatores de risco vascular e naqueles que não têm o hábito de tomar café. Em contraste, temos também evidências de que o consumo regular e crônico de café após um infarto do coração não aumenta o risco desses pacientes em apresentar novos eventos vasculares. Aliás, estudos recentes nos mostram que a cafeína tem o poder de potencializar o efeito da medicação para "afinar o sangue" usada por pacientes que já tiveram infarto do miocárdio.

Ao tomarmos uma xícara de café, pode-se se observar um leve aumento dos níveis de pressão arterial, e esse efeito está associado não só à cafeína, já que o efeito também é observado após o consumo de café descafeinado. Além disso, o efeito hipertensivo só é observado entre pessoas que não têm o hábito de tomar café regularmente. Diversas pesquisas têm-nos mostrado que seu consumo regular e crônico tem efeito protetor sobre nosso sistema vascular. Um estudo que acompanhou mulheres por 12 anos revelou uma associação entre o consumo regular de café e redução no risco de apresentar hipertensão arterial. Um outro estudo revelou após sete anos de seguimento que o consumo de café maior que três xícaras diárias esteve associado a menores índices de calcificação nas artérias coronárias (marcador de aterosclerose), especialmente entre mulheres. Outros estudos a longo prazo como esse têm demonstrado a associação do consumo crônico do café com menores índices de mortalidade por doenças cardiovasculares.

O café contém inúmeras substâncias biologicamente ativas, e é reconhecido como um dos principais agentes antioxidantes da dieta, especialmente por ser consumido em larga escala. Além dos componentes antioxidantes do café, também é de grande relevância para nossa saúde a presença de duas substâncias, o cafestol e o kahweol, que sabidamente estão associadas ao aumento de marcadores de risco vascular como o colesterol e a homocisteína. O interessante é que tanto o cafestol como o kahweol ficam “presos” no coador, sendo

muito mais abundantes no café expresso do que no café coado. O consumo regular de café coado tem o poder de reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL), sendo que o excesso de café expresso pode aumentar seus níveis.

Um outro fator protetor do café sobre nossa saúde vascular é o seu poder de reduzir a resistência à insulina e com isso reduzir o risco de diabetes. O risco de diabetes é menor em indivíduos que consomem 4 a 6 xícaras por dia do que naqueles que bebem menos de 2 xícaras, e o risco é menor ainda entre aqueles que bebem mais de 6-7 xícaras por dia. Aqui mais uma vez, é no consumo diário e a longo prazo que podemos observar seus benefícios. Além disso, o efeito é independente da cafeína, já que o consumo de café descafeinado confere o mesmo efeito.

Outras substâncias do café que podem colaborar para o seu efeito protetor vascular a longo prazo são os fitoestrogênios, também abundantes na soja (ex: daidzeína, genisteína, formononetina). Essas substâncias podem repor parcialmente a queda do hormônio estrogênio nas mulheres menopausadas e explicaria o maior efeito benéfico do café sobre as mulheres encontrado em algumas pesquisas.

Já temos algumas evidências também de que o perfil genético do indivíduo está associado a diferentes padrões de metabolismo de cafeína e diferentes alterações dos níveis de colesterol associados ao consumo de café. Recentemente, foi reconhecido que o consumo de café aumenta o risco de infarto do miocárdio naqueles indivíduos

que possuem genes que predispõem a um lento metabolismo da cafeína. Talvez cheguemos ao ponto de saber se os vasos sanguíneos de um determinado indivíduo terão lucro ou prejuízo com o consumo de café a depender de resultados de testes genéticos.

Pelo que já conhecemos hoje sobre os efeitos do café sobre nossa saúde, não há justificativa, do ponto de vista vascular, para uma recomendação médica de restrição do seu consumo entre indivíduos que o bebem regularmente. Da mesma forma, ainda não é o momento para se criar uma política pública de amplo incentivo ao consumo de café, mas do jeito que as pesquisas estão caminhando nos últimos anos, é bem possível que em breve isso faça sentido.

Os bons efeitos do café vão além dos vasos sanguíneos. Seu consumo regular tem sido associado à redução da mortalidade geral, inclusive por câncer e redução do risco de doenças crônicas do fígado.

No cérebro.

- Aumenta o desempenho psicomotor e estados de vigília, atenção e humor
- Reduz o risco de suicídio
- Evita o aumento da pressão arterial durante estresse mental
- Reduz o risco de declínio cognitivo e demência incluindo a Doença de Alzheimer
- Reduz o risco de desenvolver a Doença de Parkinson
- Reduz o risco de isquemia cerebral entre fumantes

No exercício físico.

- Reduz a frequência cardíaca e percepção de dor muscular em atividade aeróbica
- Retarda a fadiga muscular no exercício aeróbico e anaeróbico

O café também tem seus CONTRAS, mas que têm fáceis soluções:

1- Consumo de cafeína na gravidez aumenta o risco de aborto espontâneo e de gerar recém-nascido de baixo peso, especialmente em doses maiores que 200mg/dia. Alguns estudos demonstraram que o excesso de café pode reduzir a fertilidade feminina. Sugestão: Na gravidez, tomar pouco café ou só tomar café descafeinado.

2- Pode provocar insônia.

Sugestão: Evitar tomar após certa hora da tarde.

3- Abstinência. Geralmente entre pessoas que bebem altas doses diárias. Sugestão: Para quem toma café diariamente, evitar suspender o consumo subitamente.

4- Consumo de café não coado pode levar a um leve aumento de colesterol e de homocisteína (marcadores de risco de doença cardiovascular). Sugestão: Dar preferência ao café coado. Entretanto, não há porque deixar de saborear um bom café expresso de vez em quando.

5- Azia. Não há evidências de que o consumo

do café aumente o risco de refluxo de ácido do estômago para o esôfago (refluxo gastroesofágico). Alguns estudos demonstraram que o café descafeinado pode reduzir o nível de acidez no esôfago. Sugestão: Para as pessoas que gostam de café, mas sentem azia ao bebê-lo, a sua forma descafeinada pode ser uma saída.

6- Café em excesso em idades avançadas pode aumentar o risco de osteoporose e risco de fraturas, pois a cafeína reduz a absorção de cálcio. Sugestão: É recomendável que indivíduos idosos não excedam três xícaras de café por dia (300mg de cafeína).

7- Excesso de café pode dificultar o controle de crises de enxaqueca. Por outro lado, a suspensão abrupta do café também pode desencadear crises. Sugestão: Evitar excesso de café assim como suspensão abrupta do seu consumo. Se percebermos que em mais da metade das vezes que tomamos um cafezinho ele nos provoca uma crise de enxaqueca, aí sim vale a pena suspender seu uso.

À luz do conhecimento atual, o consumo de três a quatro xícaras diárias (300-400mg de cafeína) está muito mais próximo de um ótimo investimento à saúde do que simplesmente um hábito que não faz mal à saúde.