

Existem dois milhões de hipertensos em Portugal

## CAFÉ PODE TER EFEITO PROTECTOR CONTRA HIPERTENSÃO

Os consumidores regulares de café têm menor probabilidade de vir a sofrer de tensão alta. A conclusão é de uma investigação realizada pela *Keio University*, em Tóquio, no Japão, publicada na revista *Hypertension Research*, que refere que quem ingere três a quatro chávenas de café, por dia, apresenta menos risco de vir a desenvolver hipertensão.

O estudo envolveu 4.554 homens, com idades entre os 20 e os 70 anos. A investigação demonstrou, ainda, que quem não consumiam café apresentava maior probabilidade de sofrer de hipertensão, situação oposta aos que ingeriam três ou mais chávenas diárias. A presença de certos componentes no café, como o ácido clorogénico, um tipo de polifenol com efeito dilatador nos vasos sanguíneos, foi uma das razões apontadas pelos especialistas para explicar a relação entre o consumo de cafeína e a hipertensão.

***"A cafeína não potencia nem anula efeitos hipotensores de fármacos para o tratamento da hipertensão em pessoas hipertensas que o bebam com regularidade. Portanto, desde que se goste de o beber, o consumo moderado de café é recomendado"***, explica o Prof. João Gorjão Clara, Cardiologista, Director do Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva e *Clinical Hypertension Specialist* pela Sociedade Europeia de Hipertensão.

O Centro de Investigação de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE) procedeu, também, ao estudo da eventual relação entre a ingestão de cafeína e o desenvolvimento de hipertensão arterial e/ou arritmias cardíacas. Para isso, foram analisados 13 estudos sobre a relação café/hipertensão e 4 sobre café/arritmias. No final, os investigadores do CEMBE – Prof. Dr. António Vaz Carneiro e Prof. Dr. João Costa – concluíram que a ingestão crónica de café não aumenta significativamente o risco de hipertensão arterial, nem de arritmias cardíacas, e que as pessoas que possuem uma resposta hipertensiva à ingestão de café é porque já têm tendência para hipertensão.

Em Portugal, existem cerca de dois milhões de hipertensos, ou seja, 2 em 10 portugueses padecem deste problema. Destes, apenas 40% têm conhecimento que sofre de pressão arterial elevada, somente 25% está medicado e apenas 12% estão controlados. Na maior parte dos casos (90%), não há uma causa conhecida para a hipertensão arterial, embora em algumas situações seja possível encontrar uma doença associada que seja a verdadeira responsável. A hereditariedade e a idade são dois factores a ter em conta. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas, sendo este o grupo em que a hipertensão sistólica isolada é mais frequente.

O **Programa "Café e Saúde"** foi implementado em Portugal, em 2007, pela AICC (Associação Industrial e Comercial do Café) com o objectivo de mudar a atitude dos profissionais de saúde relativamente ao consumo de café. É um projecto de informação, dirigido a profissionais de saúde, que procura esclarecer e desvendar mitos sobre a ingestão do café, reunir evidência científica quanto aos benefícios inerentes ao seu consumo na prevenção de algumas patologias e estimular o conhecimento específico sobre esta temática. Criado pela OIC (Organização Internacional do Café) apoia, actualmente, programas em Portugal, Espanha, Alemanha, Itália, Finlândia, França, Holanda, Rússia e Reino Unido.

**Para mais informações:**

**Grupo Inforpress** – 21 324 0227 – 96 346 1293

João Duarte- [jduarte@inforpress.com](mailto:jduarte@inforpress.com)

Lívia Lima – [saude@inforpress.com](mailto:saude@inforpress.com)

**AVISO**

Informamos que os dados que constam desta comunicação fazem parte de um arquivo da propriedade do GABINETE DE PRENSA INFORPRESS, S.L. com o objectivo de gerir o nosso negócio e de informar dos nossos serviços. Se desejar exercitar os direitos de acesso, rectificação, cancelamento e oposição pode dirigir-se por escrito para a seguinte morada: GRUPO INFORPRESS, Avenida da Liberdade, n.º157 1.º, 1250-141 Lisboa.