

Aumento de energia, imaginação, eficiência e auto-confiança são alguns dos efeitos registados

## CAFEÍNA PODE MELHORAR ESTADO DO HUMOR

O consumo moderado de café (20-200mg) pode ter influência relevante na melhoria do estado do humor. A conclusão pertence a uma investigação conduzida pelo Grupo de Investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) de Coimbra.

Segundo o estudo, os consumidores envolvidos na pesquisa, reportaram efeitos como o aumento de energia, imaginação, eficiência e auto-confiança após a ingestão da bebida. Paralelamente, referiram sentir-se ainda com maior capacidade de concentração e motivação para o trabalho, bem como maior disposição para se sociabilizar.

***" Consumir regularmente café pelo seu cheiro ou sabor, a falar com a família, amigos ou colegas durante uma pausa no trabalho, pode ser parte do efeito benéfico do café no estado de humor. A ingestão moderada de cafeína, graças às suas propriedades, apresenta, por isso, um conjunto de benefícios neste campo, tais como o aumento de energia, eficiência, capacidade de concentração, entre outros"*** explica o Professor Rodrigo Cunha, neurologista e coordenador da investigação.

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 exercer 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.