

Substância desconhecida presente na bebida é a responsável pelo efeito benéfico

ESTUDO INTERNACIONAL REVELA QUE CAFÉ PODE AJUDAR A PREVENIR ALZHEIMER

Um estudo realizado em ratinhos, na *University of South Florida* (USF), nos Estados Unidos, concluiu que o café pode ter efeitos positivos na prevenção da Doença de Alzheimer. Os resultados, que vão ser publicados no *Journal of Alzheimer's Disease*, apontam para a existência de uma substância presente no café, ainda não identificada, que possui essas propriedades.

Ao analisar ratinhos criados em laboratório com os sintomas de Alzheimer, os investigadores observaram que, a interacção desse composto da cafeína, aumenta os níveis de GCSF (*Granulocyte colony-stimulating factor*) no sangue – factor responsável por evitar o progresso da doença. Para isso, os pesquisadores dividiram os ratinhos em três grupos: os que ingeriram café com cafeína, os que consumiram café descafeinado e os que ingeriram unicamente cafeína pura. No primeiro caso, o café com cafeína aumentou consideravelmente os níveis sanguíneos de GCSF, resultado não observado em nenhum dos outros grupos. Os investigadores advertem que, no estudo, foi utilizado café de filtro, o que não permite concluir que o café instantâneo demonstre os mesmos resultados.

"O café com cafeína proporciona um aumento natural dos níveis de GCSF no sangue. Não sabemos ainda como isso acontece, mas há uma interacção sinérgica entre a cafeína e determinada substância ainda desconhecida da bebida", diz Chuanhai Cao, Investigador Principal do estudo.

Embora o ensaio tenha sido realizado em animais, os cientistas consideram haver evidência clínica da capacidade protectora do café contra o Alzheimer. De qualquer forma, estudos observacionais em humanos já haviam constatado que a ingestão crónica de café, em adultos e idosos, diminui os riscos de demência e que a cafeína seria a provável responsável por essa protecção. A cafeína reduz a produção no cérebro de uma proteína anormal, denominada beta-amiloide, que, acredita-se, é responsável por causar a Doença de Alzheimer.

Em quantidades moderadas, o café é considerado uma bebida segura. Segundo os investigadores, a ingestão de quatro a cinco chávenas por dia foram suficiente para neutralizar a patologia e a perda de memória nos ratinhos com Alzheimer. Para ser eficiente contra a doença, o consumo pode ter início na idade adulta, entre os 30 e 50 anos, no entanto, o consumo precoce aumenta os níveis de protecção.

"Tanto esta, como inúmeras outras pesquisas sobre este tema, revelam que a cafeína parece melhorar o desempenho cognitivo, em particular, quando a pessoa está cansada, moderando também o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. O facto é que a cafeína atenua a comunicação inibitória entre neurónios no córtex cerebral, resultando num efeito globalmente facilitador da excitabilidade neuronal, que está provavelmente subjacente aos efeitos cognitivos agudos benéficos da cafeína", afirma o Prof. Rodrigo Cunha, Director do Departamento de Neurofarmacologia do Centro de Neurociências de Coimbra.

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

Lívia Lima – saude@inforpress.com

João Duarte- jduarte@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.