

Entre 700 mil e 800 mil portugueses sofrem de osteoporose

CAFÉ NÃO AUMENTA OS RISCOS DE OSTEOPOROSE

Não há qualquer relação entre a quantidade de café consumida e a diminuição da densidade mineral óssea, um dos factores responsáveis pelo desenvolvimento da osteoporose. Um grupo de médicos e fisiatras da Universidade de *Trakya*, Turquia, conduziram um estudo para avaliar o impacto do tabagismo e do consumo de café em mulheres durante o estágio de pré-menopausa. O objectivo era investigar se o tabagismo e o consumo de café tinham influência na alteração dos valores de densidade mineral óssea no pós-menopausa.

Após acompanhar 200 mulheres, os investigadores não encontraram qualquer relação entre a quantidade de café consumida e os níveis de densidade mineral. A idade avançada, a duração da menopausa e o tabagismo foram identificados como factores de risco para desenvolvimento de osteoporose.

"Ao contrário do que tem vindo a ser difundido os estudos indicam não existir qualquer relação entre a cafeína e um maior risco ou propensão para desenvolver osteoporose. Tal está relacionado com o facto da cafeína não interferir com a absorção de cálcio, que é controlado por uma série de hormonas e pela vitamina D, ou seja, a cada 1.200 mg ingeridas ao dia, apenas 300 mg são absorvidos" explica Carlos Martins, Médico de Família e investigador da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

A osteoporose é um problema que se caracteriza pela diminuição da massa óssea e por uma alteração da qualidade microestrutural do osso, levando a uma diminuição da resistência óssea e ao consequente aumento do risco de fracturas. Actualmente, estima-se que entre 700 mil e 800 mil portugueses sofrem de osteoporose.

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

Lívia Lima – saude@inforpress.com

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.