

Doença já atinge mais de 12% da população portuguesa

## **BEBER CAFÉ PODE REDUZIR EM MAIS DE 30% O RISCO DE VIR A SOFRER DE DIABETES TIPO 2**

Consumir uma média de quatro chávenas de café, por dia, pode representar uma diminuição de um 1/3 (mais de 30%) no risco de vir a desenvolver a Diabetes Tipo 2. A conclusão pertence a um estudo norte-americano analisado e publicado no relatório do CEMBE – Centro de Investigação de Medicina Baseada na Evidência, da Faculdade de Medicina de Lisboa.

A investigação envolveu cerca de 12.000 homens e mulheres com idade média de 54 anos, brancos e negros e não diabéticos no início do estudo. O consumo de café nos 12 meses anteriores foi avaliado por questionário dietético e classificado em graus (número de chávenas/dias). Os resultados revelaram uma associação inversa entre o consumo de café e a incidência da Diabetes tipo 2, uma vez que os grupos com maior consumo de café apresentavam o menor risco.

***"As associações entre o café e a Diabetes tipo 2 são consistentes e importantes, seguem um padrão dose-dependente e mantêm-se em pacientes obesos e sedentários, com ingestão ou não de álcool, em novos e velhos, mulheres e homens. Por outro lado, esta relação parece ser ainda independente de outros factores de risco conhecidos da dieta e estilos de vida. Estes aspectos conjugados permitem-nos concluir que a ingestão crónica de café pode reduzir significativamente o risco de Diabetes tipo 2"*** explica o Prof. Dr. António Vaz Carneiro, Director do CEMBE.

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue. Em Portugal, quase um milhão de pessoas têm diabetes. De acordo com o estudo da prevalência da diabetes em Portugal, já atingimos o número de casos esperado só para 2025 - ou seja, 16 anos antes do que estava previsto.

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](mailto:saude@inforpress.com)

Rita Hipólito – [rhipolito@inforpress.com](mailto:rhipolito@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.