

CAFÉ E OS SEUS BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS



DOSSIER DE IMPRENSA 2011

Café: História e Importância

A história do café teve início no século IX. Originário das terras altas da Etiópia, o café difundiu-se por todo o mundo através do Egito e da Europa.

Conta a lenda que o pastor Kaldi durante a sua actividade diária, ficou intrigado ao constatar a agitação do seu rebanho sempre que comiam grãos de café. De imediato, contou a história ao responsável pelo mosteiro mais próximo que logo forneceu estes grãos aos seus monges para que se mantivessem atentos durante as suas orações. A descoberta dos efeitos da bebida disseminou-se e ,no século XVI ,o café já era utilizado no Oriente, sendo torrado pela primeira vez na Pérsia.



Em 1475, surge em Constantinopla a primeira loja de café, produto que para se internacionalizar beneficiou da expansão do Islamismo e do desenvolvimento dos negócios proporcionado pelos Descobrimentos.

Por volta de 1570, o café foi introduzido em Veneza, Itália, mas a bebida, considerada maometana, era proibida aos cristãos e só foi permitida após o papa Clemente VIII provar o café. Na Inglaterra, em 1652, foi aberta a primeira casa de café do continente europeu, seguindo-se a Itália dois anos depois. Em 1672, cabe a Paris inaugurar a sua primeira casa de café. Foi precisamente na França que, pela primeira vez, se adicionou açúcar ao café, o que aconteceu durante o reinado de Luís XIV.

Ingleses e portugueses tentaram a sua sorte nas zonas tropicais da Ásia e da África.

Diferentes tipos de café

Existem diversos tipos de cafés em todo o Mundo, uns mais conhecidos e usados do que outros. A espécie de café mais comum é o arábica, ocupando cerca de três quartos da produção mundial, seguido do robusta, que tem o dobro da cafeína contida no primeiro. Quanto à tipologia, podemos encontrar café de quatro tipos: descafeinado, através de um processo de extracção da cafeína dos grãos de café ainda verdes, retirada em, pelo menos, 97% do total existente inicialmente; solúvel, em que os grãos torrados e moídos são depois dissolvidos em água; e torrado, o mais comum em café expresso, que tanto pode ser em grão, como moído.

O Café e os Portugueses

Ao contrário do que se possa pensar, os portugueses têm um baixo consumo per capita de café, sendo mesmo um dos mais baixos da Europa. Por ano, cada português consome, em média, 4,26kg. Um valor bastante reduzido, quando comparado com a média dos países nórdicos, 10 kg por ano. Embora nestes países o consumo de café seja geralmente mais diluído, o certo é que ingerem mais do que os portugueses. Na Finlândia, por exemplo, o consumo atinge cerca de 13kg/pessoa/ano. Isto significa que os portugueses bebem menos 35% café que a média europeia e menos 70% do café que os finlandeses.

Outro aspecto que diferencia o mercado português é o peso do consumo fora de casa, que representa 80% das vendas, maioritariamente em locais de convívio: restaurantes, snacks, cafés, hotéis e bares. Este segmento tem crescido de forma bastante moderada, rondando os 0,5% e 1%. Contudo, as vendas no retalho têm dinamizado o sector. No mercado doméstico, o crescimento situa-se nos 6%.



Estabelecimentos de Café

Os estabelecimentos comerciais na Europa consolidaram o uso da bebida do café, e diversas casas de café ficaram célebres. Em Portugal, o destaque vai para o *Café Nicola* ou a *Brasileira*, em Lisboa, onde se encontravam políticos e escritores, sendo de realçar os poetas Bocage e Fernando Pessoa.



O Café e os Benefícios Terapêuticos



O café constitui um dos componentes da alimentação mais ingeridos no mundo inteiro, constituindo a substância farmacologicamente activa mais utilizada universalmente.

Ao longo dos últimos anos, muitas têm sido as áreas exploradas na verificação de evidência científica dos benefícios terapêuticos do consumo de café. Isto porque a composição do café não se resume a cafeína, integra muitos outros componentes importantes para o organismo, tais como carboidratos, compostos nitrogenados, lípidos, minerais, vitaminas, alcalóides e compostos fenólicos.

O **consumo moderado de café (3 a 4 chávenas, por dia)** demonstrou já diversos efeitos positivos, não só em algumas patologias específicas (Diabetes tipo 2, Alzheimer, Cancro, etc), como também na sensação de bem-estar generalizado, relaxamento, boa disposição, energia, aumento do estado de alerta e melhor concentração.



Em diversos estudos publicados até ao momento, como os exemplificados a seguir, existe uma evidência consensual incontornável: a ingestão moderada de café não representa quaisquer riscos para a saúde, apresentando mesmo alguns benefícios:

DIABETES TIPO 2 - O Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência, da Faculdade de Medicina de Lisboa (CEMBE) levou a cabo um estudo sobre a influência da ingestão do café e a incidência da Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) com resultados que se revelam uma nova esperança para os doentes.

Neste estudo, ficou demonstrado que a ingestão do café beneficia o nível de insulina no sangue sendo os efeitos benéficos mais marcados nas glicemias pós-prandiais. Mesmo nos doentes com aumento do perímetro abdominal (um conhecido factor de risco para a síndrome metabólica e para a DM2) a ingestão de café teve um efeito positivo na incidência da doença.

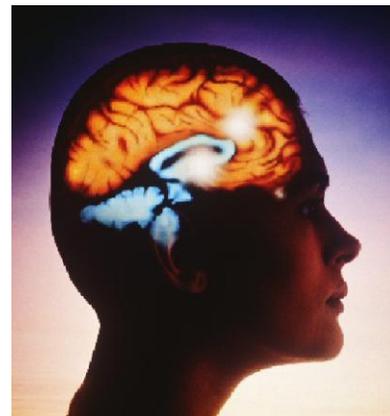
DOENÇAS CARDIOVASCULARES - A cafeína é uma substância com vários efeitos e mecanismos de acção no tecido vascular. Segundo um estudo levado a cabo pelo *Laboratorio de Investigación en Función Vascular*, na Colômbia, este produto aumenta o cálcio intracelular estimulando a produção de óxido nítrico, nas células endoteliais. O óxido nítrico difunde-se para a célula do músculo liso vascular para produzir vasodilatação, minimizando, assim, o risco de acidentes cardiovasculares.

O Café e os Benefícios Terapêuticos



DOENÇAS NEUROLÓGICAS - Como estimulante leve, o café aumenta a actividade do sistema nervoso central, resultando num estado de alerta e excitação, melhorando a *performance* em tarefas cognitivas que requerem rapidez ou vigilância e melhorando, também, a memória. Baseado nesta premissa, o CEMBE, levou a cabo um estudo exaustivo sobre a influência da ingestão do café na redução do risco de demência, em pessoas idosas.

Da análise geral dos estudos avaliados, o CEMBE demonstrou que as associações entre o café e a demência se verificam em diversas populações de doentes, com progressivas alterações cognitivas. Estes resultados permitem definir, na maioria dos casos, um padrão dose-dependente: quanto maior é a ingestão de café, menor é o risco de doença de Alzheimer. Segundo o relatório do CEMBE, a análise destes estudos permite concluir que "a ingestão crónica de café pode reduzir o risco da demência".



HEPATITE C – Um estudo coordenado no *Instituto Nacional do Câncer de Maryland*, EUA, sugere que o consumo de cafeína exerce efeitos hepatoprotectores em doentes com doenças hepáticas crónicas. Os investigadores concluíram que a ingestão de três chávenas de café ou mais, por dia, pode reduzir a actividade histológica em pacientes com Hepatite C.

CANCRO - Ao analisarem 9 estudos sobre o tema, cientistas da *Utah State University*, nos EUA, concluíram que o consumo de café tem um efeito protector contra o **cancro da cabeça e pescoço**. Foi verificado que quem ingeria quatro chávenas de café, por dia, apresentava um risco 39% inferior de ter a doença, em comparação com aqueles que não bebiam. A cafeína tem propriedades antioxidantes e por isso ajuda também a prevenir o **cancro do cólon e da bexiga**.

Num artigo publicado no *American Journal of Epidemiology*, os investigadores da Divisão de Epidemiologia da Universidade de *Tohoku*, no Japão, descobriram que existe uma relação inversa entre o consumo de café e o risco de desenvolver **cancro na boca, faringe e esófago** e que o consumo de café, 3-4 chávenas, reduz o risco de vir a sofrer destes tipos de cancros.

Café - Mitos e Curiosidades



➤ **A cafeína pode melhorar o rendimento físico e reduzir a dor muscular durante a prática de exercício, em climas mais quentes¹;**

➤ **Não existe relação significativa entre o consumo de cafeína e o aumento da pressão arterial²;**

➤ **O consumo regular de café (3 a 4 chávenas, por dia) pode mesmo atenuar os níveis de stress³;**

➤ **O café pode ajudar no combate à obesidade, depressão, alcoolismo e déficit de atenção⁴;**

➤ **Não existe qualquer relação entre o consumo moderado de cafeína (o equivalente a três cafés por dia) e o desenvolvimento da gravidez⁵.**

¹Human Performance Laboratory, University of Connecticut, EUA.

² Segundo estudo do Erasmus Medical Center, Rotterdam, Holanda;

³University of Coimbra, Portugal; Federal University of Santa Catarina, Brazil and University of Bonn, Germany.

⁴Segundo estudo realizado pela School of Kinesiology and Health Studies, Canadá.

⁵Segundo uma investigação da Universidade de Arrhus, Dinamarca.

Programa Saúde e Café

O café é uma das bebidas preferidas dos portugueses. Argumento social por excelência, num contexto em que cerca de 80% dos portugueses ingere diariamente café, está associado a hábitos sociais e tradições, como traço distintivo da cultura portuguesa. Para além disso, desde há longa data, o café tem suscitado aprofundada investigação quanto aos respectivos benefícios em saúde.

No entanto, existe ainda uma generalizada falta de informação quanto a esses benefícios, persistindo muitos mitos e preconceitos sobre a relação entre consumo de café e a saúde do indivíduo. A ausência de conhecimento comum e uniforme entre os profissionais de saúde sobre os benefícios do café justificou, por isso, a constituição de canais estruturados que comuniquem, de forma esclarecida, sobre o tema.

Assim, e com o objectivo de dissipar algumas das dúvidas a OIC – Organização Internacional do Café – criou o Programa Café e Saúde, implementado em Portugal pela AICC (Associação Industrial e Comercial do Café), associação cuja origem remonta a 1972, com a constituição do Grémio Nacional de Torrefactores.

Desde 2007 a representar em Portugal o **Programa “Café e Saúde”** pretende não só esclarecer alguns mitos sobre a ingestão do café, como também reunir evidência científica quanto aos benefícios inerentes ao consumo de café na prevenção de algumas patologias. Estimular, junto dos profissionais de saúde, os índices de percepção e o conhecimento específico sobre esta temática é o principal objectivo deste Programa implementado, não só em Portugal, mas também, desde 2007, em Espanha e na Alemanha. Com um histórico de apoio superior, são também apoiados programas em Itália, Finlândia, França, Holanda, Rússia e Reino Unido.

Sabia que...

- Conta a lenda que, há muitos anos, o arcanjo Gabriel levou café ao profeta Maomé que recuperou de imediato da maleita que o afectava;
- O célebre expresso é exclusivamente português e, como tal, tem valores de cafeína distintos dos restantes cafés mundiais;
- Em Portugal cerca de 80% do consumo total de café é feito fora do lar;
- Cerca de 80% dos portugueses ingere diariamente café;
- Os finlandeses são o povo europeu que mais consome café;
- A ingestão moderada de café não representa quaisquer riscos para a saúde, apresentando mesmo alguns benefícios, como demonstram os diversos estudos aqui citados;
- A palavra "café" não é originária de Kaffa — local de origem da planta —, e sim da palavra árabe *qahwa*, que significa "vinho", devido à importância que a planta passou a ter para o mundo árabe.

Para mais informações:

Grupo Inforpress

Tel: 21 324 02 27

João Duarte – jduarte@inforpress.com

Lívia Lima- saude@inforpress.com