



O café e a cafeína

Os seus benefícios na sua saúde

CAFÉ: Efeito protector contra o cancro

O consumo de café pode estar directamente relacionado com um menor risco de desenvolver cancro. A conclusão pertence a um estudo realizado por investigadores chineses e divulgado pela BioMed, que analisou 59 pesquisas realizadas sobre o tema, as quais foram previamente avaliadas e seleccionadas com base em variados critérios de confiabilidade.

O estudo verificou que o consumo de cada chávena de café/dia (125 mL) significava uma redução 3% no risco de desenvolver vários tipos de cancro, nomeadamente: bexiga, mama, boca, faringe, colo-retal, endométrio, hepatocelular, esófago, pâncreas, próstata e leucemia.

A investigação partiu da comparação de todos os indivíduos envolvidos nos 59 estudos (um total de 2.179.126 pessoas) e constatou que para aqueles que consumiam baixas doses de café por dia, o risco de desenvolverem cancro foi estipulado em 0.89 RR (Relative Risk - é calculado com a ajuda de fórmulas específicas que associam o grau do consumo de café ao desenvolvimento de certos tipos de cancro). A pesquisa concluiu ainda que para os que consumiam doses regulares, o risco decresceu para 0.87 RR e para os que consumiam altas doses da bebida, o risco situava-se nos 0.82 RR.

Por ano morrem, em Portugal, entre 20 mil a 25 mil pessoas de cancro (1/4 a 1/5 da mortalidade global). O cancro constitui assim a segunda causa de morte em Portugal, depois das doenças cardiovasculares. A mortalidade por cancro é mais elevada no homem do que na mulher (1,8 homens; 1,0 mulheres), sendo os cancros mais mortais, em Portugal, os da mama nas mulheres (32%) e os da próstata nos homens (33%).

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, coordenador da investigação.

Saiba que aumento de energia, imaginação, eficiência e auto-confiança são alguns dos efeitos registados



CAFEÍNA: Efeito positivo no alívio de enxaquecas
Ingerir quatro chávenas de café, por dia, pode reduzir o risco de dores de cabeça crónicas. A conclusão pertence a um estudo publicado pelo Journal of Headache and Pain. A investigação foi conduzida na Noruega e envolveu mais de 50 mil pessoas que tinham o consumo médio de cafeína de 420mg/dia, o equivalente a quatro chávenas.

"Em algumas situações, é a paragem abrupta na ingestão regular de cafeína que pode resultar em dores de cabeça em indivíduos mais sensíveis. Tal deve-se aos efeitos agudos do café num corpo que já está habituado

a este consumo. Para evitar estes efeitos, o ideal é manter um consumo regular de cafeína", explica o Professor Rodrigo Cunha, neurologista.

A enxaqueca é uma doença incapacitante e que afecta 15% da população portuguesa. Os sintomas, dores de cabeça, no pescoço ou na zona cervical causadas por vasos sanguíneos dilatados, aparecem entre os 17 e os 19 anos, na fase mais produtiva de um jovem adulto. Alterações do ritmo de sono e combinação de factores de predisposição genética e ambientais são algumas das causas das enxaquecas.

Saiba que a enxaqueca afecta 15% da população portuguesa

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.

Colaboração: **Professor Rodrigo Cunha**, neurologista