

A enxaqueca afecta 15% da população portuguesa  
**Cafeína pode ter 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.

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.