



ELLEsaúde

SANTO~
GRAO

Aromático, reconfortante, estimulante... Além de tudo isso, o café previne o envelhecimento e certas doenças. Um prazer com valor acrescentado.

Em países como Itália, Brasil e Portugal, o café é uma instituição. É também uma bebida polémica. Acusado de provocar perturbações no sono e aumentar os batimentos cardíacos, é muitas vezes banido das dietas diárias de muitas pessoas por ser considerado demasiado estimulante. O que não impede que os seus fãs pelo mundo se multipliquem – veja-se o extremo sucesso (internacional e nacional) de marcas que têm o café no centro da sua existência: Nespresso e

Starbucks, para nomear apenas duas. No Brasil é a segunda bebida mais consumida, logo a seguir à água. Aos poucos, os mitos vão caindo por terra e, ao contrário do que se pensou durante muito tempo, cada vez mais pessoas garantem que os benefícios do café suplantam os seus malefícios. Um cientista da Vanderbilt University Institut for Coffee Studies afirmou recentemente que as crianças que tomam café com leite uma vez por dia têm menos probabilidades de vir a sofrer de depressão. Caso ainda precise de desculpas para tomar café, continue a ler... **S.G.**

CAFÉ E SAÚDE

É o nome de um programa 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 alertar para a sua capacidade de prevenir certas doenças:

• **Diabetes Tipo 2:** segundo um estudo norte-americano, consumir uma média de quatro chávenas de café por dia pode diminuir em cerca de 30% o risco de desenvolver a Diabetes Tipo 2.

• **Efeito protector contra o cancro:** segundo uma pesquisa realizada por investigadores chineses e divulgada pela Bio-Med, o consumo de uma chávena de café/dia (125 ml) representa uma potencial redução de 3% no risco de desenvolver vários tipos de cancro – bexiga, mama, boca, faringe, esófago, pâncreas, próstata e leucemia.

• **Não aumenta o risco de osteoporose:** um grupo de médicos turcos conduziu um estudo para avaliar os malefícios do tabaco e do consumo de café nas mulheres no período antes da menopausa. Depois de analisar 200 mulheres, os investigadores não encontraram qualquer relação entre a quantidade de café consumida e os níveis de densidade mineral. A idade avançada, a chegada da menopausa e o tabaco são, esses sim, factores de risco.

Poder antioxidante

O que haverá de tão especial nestes grãos? pensou o biólogo e químico norte-americano Joe A. Lewis – que há 30 anos se dedica a desenvolver activos anti-idade – enquanto analisava a pele de alguns trabalhadores de plantações de café. Verificou que as mãos deles eram macias e não tinham manchas, ao passo que o rosto, o pescoço e os braços sofriam com queimaduras solares. Lewis e a sua equipa descobriram um potente antioxidante: o coffeeberry. Cinco perguntas para ficarmos a perceber melhor do que se trata.

ELLE: De que parte do grão do café vem o coffeeberry?

JOE A. LEWIS: Nos cosméticos, usamos o fruto e a semente semimadura, quando deixa de ser verde e começa a ter manchas avermelhadas. É nessa fase que se encontra a maior concentração de polifenóis (antioxidantes).

Qual é a diferença entre esse activo e outros antioxidantes como o cacau, o chá verde e a vitamina C?

Contém um mix de polifenóis que já demonstraram propriedades anti-idade maiores do que os activos que mencionou.

Os estudos revelam que o cacau tem menos 50% de antioxidantes do que o coffeeberry. Também é muito mais poderoso que o chá verde, o mirtilo e o açai. A vitamina C é muito antioxidante, mas tem o problema de oxidar facilmente e ter menor quantidade de polifenóis.

O uso regular desse activo tem resultados comprovados?

Com cerca de seis semanas de aplicação, duas vezes por dia, nota-se a pele mais clara e luminosa. As rugas ficam menos evidentes ao fim de dois meses, dependendo do tipo de pele e da reacção de cada pessoa ao tratamento.

E se o tratamento for interrompido, o problema regressa?

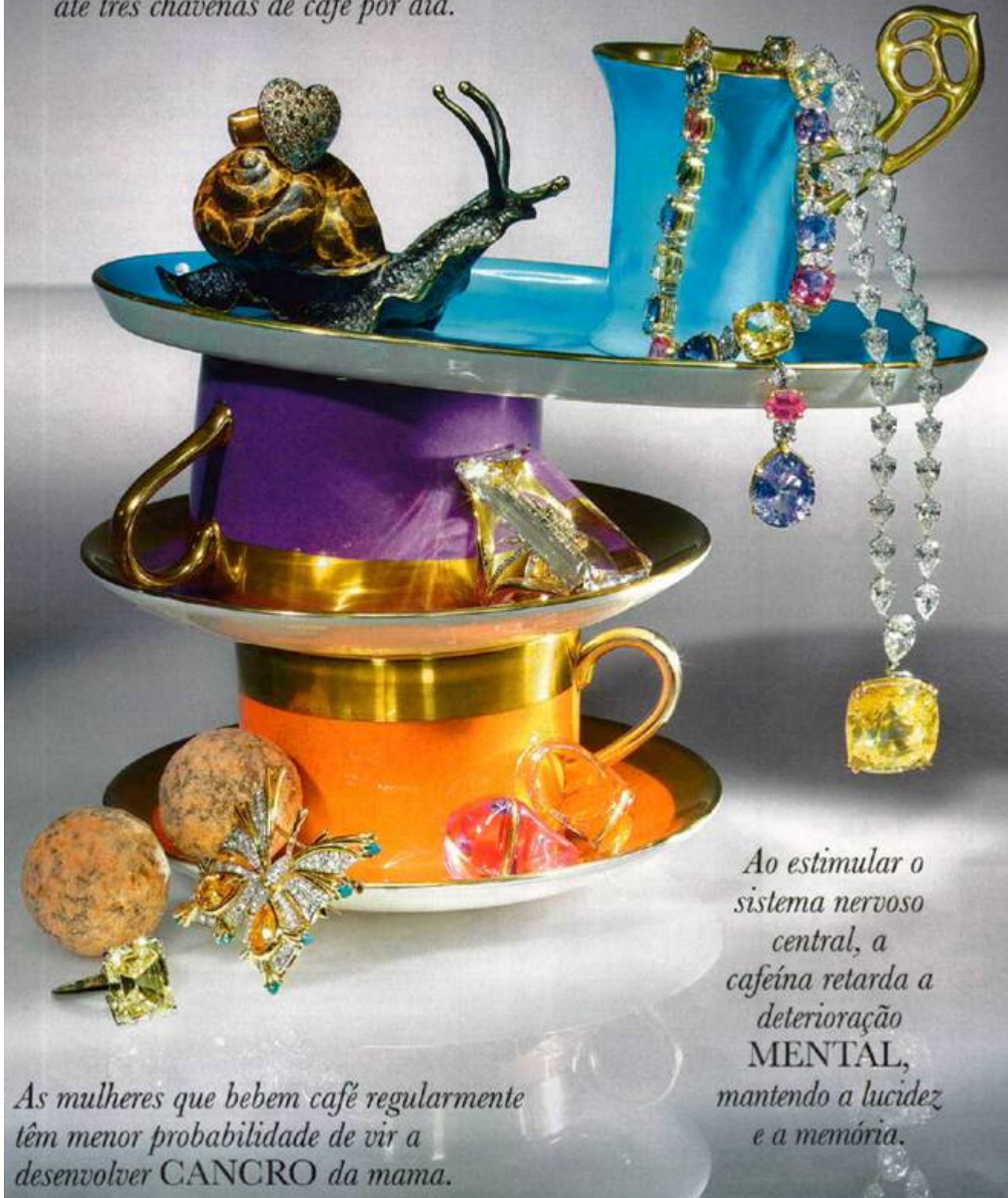
Pode demorar semanas ou meses mas, sim, a pele volta ao que era antes. Trata-se de uma terapia para toda a vida. É como dizer que não precisa de beber mais água porque já bebeu muita e já está hidratada. O mesmo acontece com o colagénio – se foi destruído não volta da noite para o dia, precisa de estímulo para ser produzido novamente.

Qual é a tendência do momento nos tratamentos de pele?

A personalização, tendo sempre em conta as particularidades genéticas e os hábitos pessoais. As mulheres deixarão de precisar de usar 30 cremes diferentes porque vão ter um produto feito à medida e, assim, até gastam menos. **M.C.P.**



*O risco CARDIOVASCULAR
diminui cerca de 24% quando se consomem
até três chávenas de café por dia.*



*Ao estimular o
sistema nervoso
central, a
cafeína retarda a
deterioração
MENTAL,
mantendo a lucidez
e a memória.*

*As mulheres que bebem café regularmente
têm menor probabilidade de vir a
desenvolver CANCRO da mama.*

