

Dia Mundial dos Avós assinala-se a 26 de Julho

DIA DOS AVÓS: CINCO MOTIVOS PARA BRINDAR COM CAFÉ

As dúvidas em torno dos riscos e benefícios do consumo de café, principalmente para os mais velhos, são quase tantas quanto os litros desta bebida consumidos anualmente... De facto, desde sempre existiram diversos mitos à volta do café e a idade mais avançada. No entanto, sabia que a maioria deles são infundados e que a cafeína previne muitas das doenças que afetam, principalmente, a terceira idade? No Ano Europeu do Envelhecimento Ativo surpreenda-se com os benefícios do café junto da camada mais sénior.

Tenho mais de 75 anos. Posso continuar a beber café? Em que quantidade?

Sim. Tente, no entanto, não ultrapassar as quatro a cinco chávenas diárias. O idoso, ainda que mais sensível à cafeína, pode retirar benefício do café para aumentar o seu rendimento psicofísico. Além disso, um café depois das refeições reduz a baixa de tensão característica dos seniores.

O café contribui para a manutenção da função cognitiva na terceira idade?

Sem dúvida. Numerosas evidências científicas demonstraram que a deterioração cognitiva reduziu-se para metade nos indivíduos que faziam um consumo regular de três chávenas de café por dia.

O café favorece as artroses?

Não, sobretudo se for bebido em doses moderadas (3 chávenas por dia). Esta doença crónico-degenerativa não está associada ao consumo de café em doses moderadas. O mais importante é conhecer o estilo de vida de cada pessoa e o seu regime alimentar, que influenciam o peso corporal.

O café incide no aparecimento do Alzheimer?

De maneira nenhuma. Tem, inclusive, um efeito protetor contra esta doença. Vários estudos têm demonstrado que o consumo regular de café se relaciona inversamente com o risco de sofrer de Alzheimer.

Café incide no aparecimento do Parkinson?

Pelo contrário. Incide negativamente, ou seja, pode ajudar a prevenir. Os dados obtidos a nível molecular confirmam a ação protetora da cafeína em relação aos mecanismos celulares que conduzem ao Parkinson, por exemplo, prevenindo a toxicidade dopaminérgica, responsável pelo dano causado aos neurónios da substância negra.

As respostas do médico às dúvidas do doente – questões retiradas do Boletim Informativo sobre a investigação científica do café e a saúde.

Para mais informações:

Grupo Inforpress – 21 324 0227 – 96 346 1296

Maria João Barbedo – saude@inforpress.com

João Duarte – jduarte@inforpress.com