

Dia Mundial da Saúde Mental assinala-se a 10 de outubro

CONSUMIDORES DE CAFEÍNA TÊM MENOR PROPENSÃO PARA A DEPRESSÃO

Uma investigação conduzida por um grupo de investigadores de diversas universidades americanas e publicada na prestigiada revista “*Archives of Internal Medicine*” em 26 de Setembro de 2011 concluiu que o consumo de cafeína, a longo prazo, produz efeitos biológicos que diminuem o risco de desenvolver quadros depressivos. Sendo a cafeína o estimulante do sistema nervoso central mais utilizado em todo mundo e, tendo em conta que, aproximadamente 80% advém do consumo de café, estes resultados assumem especial relevância.

Nesse estudo que decorreu durante 10 anos foram acompanhadas 50.739 mulheres, sem quaisquer indícios de depressão. No final do estudo, após terem sido comparados os resultados entre mulheres que consumiam apenas 1 chávena de café por semana e outras que ingeriam quatro ou mais cafés diários, foi possível concluir que **quanto maior for o consumo de cafeína, menor é o risco de depressão.**

“A Ciência tem-se encarregue, não só de desconstruir muitos dos mitos existentes em torno do café, como também de trazer novos conhecimentos sobre os seus benefícios. A investigação realizada sublinha, mais uma vez, as propriedades preventiva do café, neste caso face à depressão, uma condição médica que afeta muitos portugueses e que é a principal causa de incapacidade e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis. Outros estudos têm concluído também pelos benefícios da ingestão do café em várias doenças neurológicas como a Doença de Alzheimer e a Doença de Parkinson.

Em resumo, existe evidência científica crescente de que a ingestão do café, longe de ter efeitos perniciosos é pelo contrário benéfica em várias doenças com grande repercussão na população.

Nessa medida, para que se possa contribuir para uma boa qualidade de vida durante mais tempo, prevenindo as doenças referidas, os diversos estudos recomendam a toma de beber 3 a 4 cafés diários”, afirma o neurologista Dr. Vitor Oliveira.

De acordo com o estudo realizado pela Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM): um em cada quatro portugueses já sofreu, em algum momento da vida, de depressão; 59% por cento dos portugueses reconhece a depressão como uma patologia que precisa de acompanhamento clínico e medicação; e 96% acredita que a crise económica vai provocar um aumento dos casos da doença em Portugal.

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 projeto 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.

Imagens em alta resolução:

informedia.com.pt

User: AICC

Pass: aicc..12

Para mais informações:

Inforpress – 21 324 0227 | 96 346 1296

Maria João Barbedo – saude@inforpress.com

João Duarte – jduarte@inforpress.com

AVISO Informamos que os dados que constam desta comunicação fazem parte de um arquivo da propriedade do GABINETE DE PRENSA INFORPRESS, S.L. com o objetivo de gerir o nosso negócio e de informar dos nossos serviços. Se desejar exercer os direitos de acesso, retificação, cancelamento e oposição pode dirigir-se por escrito para a seguinte morada: GRUPO INFORPRESS, Avenida da Liberdade, n.º157 1.º, 1250-141 Lisboa.