

Especialistas debatem importância da cafeína num fórum mundial sobre a Diabetes

CONSUMO MODERADO DE CAFÉ PODE REDUZIR O RISCO DE DIABETES ATÉ 25%

Beber três a quatro chávenas de café por dia pode ajudar a prevenir a diabetes tipo 2, destaca o relatório que resume a sessão do Instituto de Informação Científica sobre o Café (ISIC), apresentado durante o Congresso Mundial de Prevenção da Diabetes e suas Complicações (WCPD).

A investigação demonstra que a quantidade de café referida está associada a uma redução aproximada de 25% do risco de desenvolver diabetes tipo 2, comparativamente a quem não consome café de todo ou quem bebe menos de duas chávenas por dia. Um estudo clínico controlado, aleatório e prospetivo analisou a glucose e insulina após um teste oral de tolerância de glucose com 12g de café descafeinado, 1g de ácido clorogénico, 500 mg de trigonelina ou placebo. A investigação demonstrou que o ácido clorogénico e a trigonelina reduziram as respostas iniciais de glucose e insulina e contribuíram para o efeito benéfico putativo do café.

Resumem-se a duas as principais teorias mecanicistas que destacam a possível relação entre o consumo de café e o risco reduzido de diabetes: a *Energy Expenditure Hypothesis* (Hipótese de Gasto de Energia), que sugere que a cafeína do café estimula o metabolismo e aumenta o gasto de energia, e a *Carbohydrate Metabolic Hypothesis* (Hipótese Metabólica de Hidratos de Carbono), que defende que os componentes do café desempenham um papel fundamental ao influenciar o equilíbrio de glucose dentro do corpo.

“Uma associação inversa entre o consumo de café e a mortalidade total segue um padrão dose-dependente que tem sido demonstrado na população geral e que persiste entre os diabéticos”, explica a Dra. Pilar Riobó Serván, Diretora de Endocrinologia e Nutrição no Hospital Fundação Jiménez Díaz-Capio de Madrid e oradora na sessão do WCPD.

Para mais informação ou para ler o relatório consulte o website: www.coffeandhealth.org.

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 – mbarbedo@inforpress.com

João Duarte – jduarte@inforpress.com