**Comunicado de Imprensa**

**02.12.2013**

**Calorias encontram rival num estilo de vida saudável e... na cafeína!**

**NATAL MAIS SAUDÁVEL COM CAFÉ**

Ano após ano as iguarias tipicamente natalícias teimam em não dar tréguas! Não há linha que resista às tentações desta quadra que estragam qualquer dieta e abrem caminho para o aparecimento de quilos indesejados.

Nas 3 a 4 semanas do período festivo, as pessoas tendem a engordar em média 2Kg, que resultam de um acréscimo diário de cerca de 500kcal. **A boa notícia é que, aliada à manutenção de um estilo de vida saudável, vai poder contar com ajuda da “bica“ de sempre no controlo do aumento de peso!**

Na sequência de vários estudos sobre a influência da cafeína na perda de peso, as conclusões têm apontado num sentido: o **consumo regular de** **café pode potenciar a perda de peso**.

No que ao controlo do peso diz respeito, quem consome café com regularidade, pode contar com as seguintes mais-valias:

* **Aumento do gasto energético** – o processo de termogénese potencia o gasto de calorias;
* **Eliminação dos lípidos do organismo** – o processo de lipólise conduz à diminuição de gordura corporal;
* **Função antioxidante** – “desintoxica” o organismo, para além de retardar o envelhecimento das células.

**Este Natal veja no café um aliado, enquanto se rende ao “excesso equilibrado” típico da época, sem esquecer a importância de manter uma alimentação equilibrada e procurar manter um estilo de vida ativo!**

O **Programa “Café e Saúde”** foi implementado em Portugal, em 2007, pela AICC (Associação Industrial e Comercial do Café) com o objetivo 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, atualmente, programas em Portugal, Espanha, Alemanha, Itália, Finlândia, França, Holanda, Rússia e Reino Unido.

**Imagens em alta resolução:**

[informedia.com.pt](file:///C:\Users\mariabarbedo\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\IR5RXPRN\informedia.com.pt)

User: AICC

Pass: aicc..12

**Para mais informações:**

**Inforpress** – 213 240 227

Maria João Barbedo – [mbarbedo@inforpress.com](mailto:mbarbedo@inforpress.com)

Marta Pais – [mpais@inforpress.com](file:///\\10.10.16.11\Common\Consumo%20e%20Saude\AICC\ANO%202013\Comunicados\mpais@inforpress.com)