

Ciência

Efeitos no organismo

Estudos investigam a relação entre o consumo de cafeína e doenças cardiovasculares

São diversas as pesquisas que buscam investigar os efeitos do consumo de cafeína. Um estudo de 1986 citou uma ligação entre o consumo excessivo de café e a doença cardíaca, mas as investigações falharam no que se refere ao "grupo controle" e a outros fatores de risco significativos como dieta e cigarro. Um estudo subsequente, conduzido por pesquisadores da Universidade de Havana, concluiu que o consumo de cafeína não causa um aumento substancial no risco de doença coronária ou enfarte. O estudo incluiu 4.558 homens em idade entre 40 e 75 anos, e o consumo de gorduras, colesterol e o hábito de fumar de cada participante foram levados em consideração nos ajustes estatísticos.

Adicionalmente, foi conduzido um estudo acerca do efeito do consumo de café filtrado (a forma mais comum de consumo do café) sobre a concentração de lipídeos plasmáticos. Cientistas concluíram que o consumo de café provocou um pequeno aumento nos níveis de HDL, que é tido como protetor contra o risco de doenças das coronárias. Outros estudos



Maioria das pesquisas mostra que o consumo moderado de cafeína também não traz prejuízos para a saúde óssea

por exemplo, seja moderado. A sugestão para aquelas pessoas que consomem muito café é que procurem reduzir a cafeína de outras fontes, por exemplo, limitando o consumo de chocolate e eliminando da dieta o refrigerante do tipo cola.

SONO

A cafeína exerce um importante efeito sobre o sono ao inibir a ação da adenosina, hormônio associado ao sono profundo. O tempo de meia-vida da cafeína no organismo é de 4 a 6 horas. Portanto, se bebermos uma xícara de café (cerca de 100mg de cafeína) por volta das 17h, cerca de 50mg de cafeína ainda estará em nosso corpo lá pelas 22 horas. Podemos ainda estar aptos a dormir, mas provavelmente não iremos usufruir os benefícios do sono profundo.

No dia seguinte, precisaremos de mais cafeína para nos sentirmos melhor e este círculo vicioso continua, dia após dia. Muitas vezes, ao tentarmos parar de consumir cafeína, poderemos nos sentir deprimidos e, algumas vezes, com uma terrível dor de cabeça causada pela excessiva dilatação dos vasos



também observaram que o consumo de café filtrado não está ligado ao aumento das concentrações de colesterol ou doenças coronárias.

Uma pesquisa conduzida em 1996 analisou 85.747 mulheres, relacionando o consumo de café e o desenvolvimento de doenças das coronárias. O estudo não encontrou evidências positivas entre o consumo de café e o risco de doenças do coração. O estudo também apontou que não há diferenças significativas entre os diferentes tipos de cafés.

OSTEOPOROSE

Uma série de estudos tem sido realizada nos últimos anos relacionando a ingestão de cafeína e a absorção de cálcio. A maioria deles mostra que o consumo moderado dessa substância não traz prejuízos para a saúde óssea. Entretanto, doses excessivas de cafeína podem resultar em uma maior excreção do cálcio, aumentando o risco de osteoporose.

Um estudo realizado demonstrou que a cafeína (400mg/dia) não tem efeito apreciável no balanço de cálcio em mulheres que se encontram na pré-menopausa e consomem, pelo menos, 600mg de cálcio por dia. Os pesquisadores concluíram que a ingestão moderada de cafeína não interfere na saúde óssea. Outro estudo examinou a

SAIBA MAIS		
<h3>Problemas do consumo excessivo e benefícios da cafeína</h3>		
A seguir, alguns problemas que podem estar relacionados ao consumo excessivo de cafeína:	eliminação de cálcio na urina. Para compensar essa perda, pessoas que consomem muito café devem ingerir uma quantidade extra de alimentos ricos em cálcio. Outros inconvenientes: a cafeína pode viciar e provocar sintomas de abstinência; pode causar insônia; quantidades excessivas podem provocar tremores, palpitações e ansiedade. Seu efeito diurético aumenta o fluxo urinário.	contêm cafeína pode trazer alguns benefícios para o nosso organismo. Mesmo assim, recomendamos que o consumo seja feito com bom senso, moderadamente. A cafeína pode:
1. infertilidade: estudo recente demonstrou que mulheres que bebiam mais de 3 xícaras de café (300mg de cafeína) por dia reduziram suas chances de concepção em aproximadamente 25%;	Possíveis benefícios da cafeína sobre nossa saúde:	1. aumentar, temporariamente, a capacidade mental e a concentração;
2. problemas cardíacos: a cafeína causa um aumento temporário na pressão arterial e pode também provocar arritmias cardíacas em pessoas suscetíveis;	A ingestão de alimentos que	2. melhorar, por algum tempo, o desempenho atlético aumentando a força e a resistência muscular;
3. perda óssea: o café aumenta a		3. evitar uma crise de asma, relaxando os músculos bronquiais obstruídos.

ingestão de café em 980 mulheres na pós-menopausa e demonstrou que há associação entre a ingestão de café (equivalente a 2 xícaras/dia) e a redução de densidade mineral óssea. Todavia, essa observação foi feita somente entre mulheres que tinham uma baixa ingestão de leite, sugerindo que o consumo de café substitui a ingestão de leite para essas mulheres. A suplementação de cálcio para aquelas que consumiam

pelo menos 1 copo de leite por dia eliminou a relação entre a ingestão de café e a diminuição da densidade óssea.

O National Institute of Health publicou que a cafeína não tem sido associada com efeitos significativos na absorção e excreção de cálcio. A ingestão de cafeína entre mulheres jovens na terceira década de vida e a relação com a osteoporose foi investigada. Esse estudo, conduzido durante 7 anos, acompanhou 145

mulheres de idade colegial, saudáveis e concluiu que não há associação entre o consumo de cafeína e a densidade óssea, desde que a ingestão de cálcio seja adequada e a de cafeína não seja excessiva.

PERIGOS

O consumo excessivo de alimentos que contêm cafeína pode trazer alguns perigos para a nossa saúde. Por isso, recomenda-se que o consumo de café,

sanguíneos no cérebro. Esses efeitos negativos, geralmente, forçam-nos a correr de volta para o consumo de cafeína.

Muitas pessoas, na tentativa de evitar a insônia, tomam café descafeinado. Mas mesmo o café descafeinado contém até 5mg de cafeína em uma xícara de 140ml. Por isso, pessoas com problemas de insônia ou má digestão devem evitar tomar café de qualquer tipo. Substâncias químicas utilizadas na eliminação da cafeína podem colocar a saúde em risco. Prefira marcas de café que tenham sido descafeinadas por extração com água.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelyne Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - IAN/Esalq/USP. Site: www.jocelynsalgado.com.br. E-mail: jocelynsalgado@usp.br.

NÚMERO

85.747

mulheres

foram analisadas em pesquisa que buscou relacionar o consumo de café a doenças coronárias.