

## Cafeína

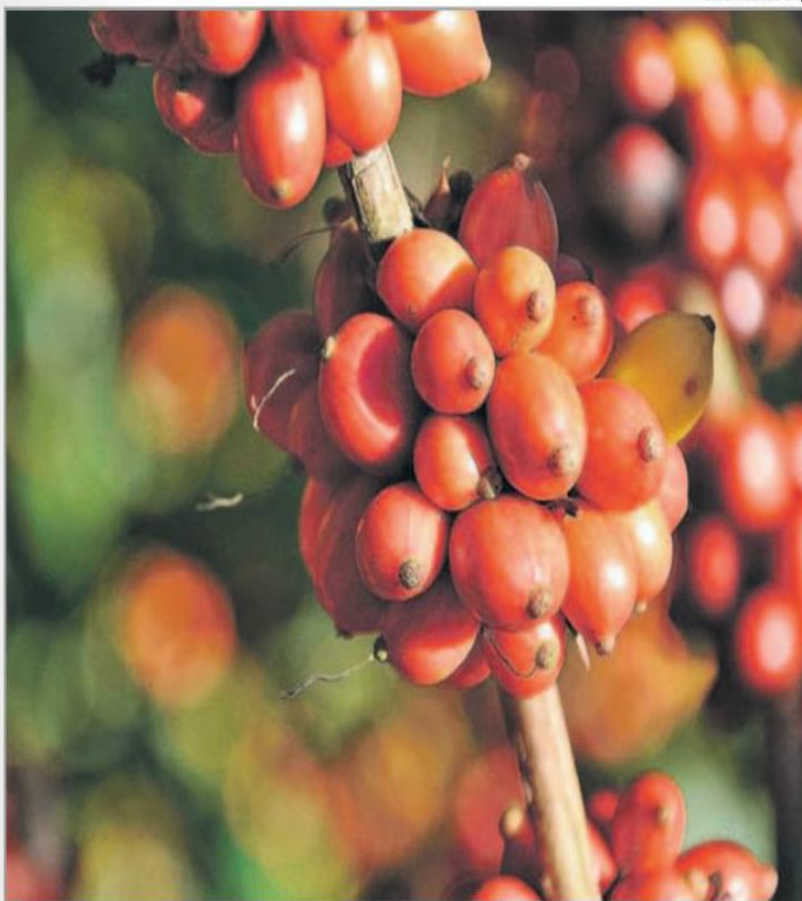
# Benefícios e prejuízos

Embora crie dependência, substância aumenta a capacidade mental e a concentração

**P**ara muitos de nós, uma xícara de café ou um chocolate quente sempre cai como um saboroso estimulante, ambos contêm cafeína. O cafezinho traz uma nova disposição pela manhã e chega a tirar aquela sonolência que, às vezes, surge logo depois do almoço. Embora seja uma substância que crie dependência, a cafeína traz benefícios como um aumento na capacidade mental e na concentração, embora temporários.

Outra notícia boa é que a grande maioria dos estudos não encontrou relação entre o café e vários tipos de câncer, nem com a osteoporose. Mas o consumo da cafeína deve ser moderado, pois pode provocar irritação no estômago e, entre outras coisas, inibe o sono profundo e pode provocar arritmias. Veja neste artigo benefícios e riscos dessa bebida que é uma das mais consumidas no país.

A cafeína (1,3,7-trimetilxantina) é uma substância branca, cristalina, de sabor muito amargo, considerada a mais popular dentre as substâncias viciantes que existem. As fontes mais comuns de cafeína



Daniel Medeiros/Embrapa

Entre as fontes mais comuns de cafeína estão o café: abstinência súbita pode causar dores de cabeça

que examinaram a ligação entre câncer de bexiga, cólon e pâncreas e o consumo de café ou chá foram revisados na década de 1990. Os estudos revisados, 13, no total, incluindo 20.000 pessoas, não acharam correlação entre o consumo de café ou chá e a incidência de câncer de bexiga, reto, cólon ou pâncreas. Uma meta-análise realizada em 1993 não encontrou evidências de aumento do risco de câncer do trato urinário com o consumo de café.

Uma revisão científica realizada por Lubin & Ron examinou todos os dados ligados ao consumo de cafeína e tumores malignos na mama. Mais de 11 casos-controle revisados não estabeleceram uma ligação significativa entre a ingestão de cafeína e a incidência de câncer de mama. O guia dietético da Sociedade Americana de Câncer diz não haver indicação de que a cafeína é um fator de risco para o câncer em humanos, e o National Academy of Sciences aponta que não há evidências convincentes relacionando cafeína com nenhum tipo de câncer. *(continua na próxima semana)*



são o café, a semente de cacau (utilizada na fabricação do chocolate), a semente de cola (utilizada na fabricação de refrigerantes) e os chás. É também adicionada a alguns analgésicos, medicamentos contra gripe e medicamentos utilizados para estimular a capacidade mental.

### **Corpo**

Quando ingerimos café, chocolate e refrigerantes à base de cola, a cafeína presente nesses alimentos é absorvida pelo intestino delgado e, após alguns minutos, já está na corrente sanguínea, sendo levada para todos os órgãos do corpo. Ela acelera os batimentos cardíacos, estimula o cérebro, aumenta o fluxo urinário, a produção de ácidos digestivos, relaxa os músculos lisos e também os que controlam os vasos sanguíneos e as vias respiratórias.

Por meio de certos mecanismos, a cafeína causa sensação de revigoração. Ao atingir o córtex sensorio-motor, diminui a fadiga; ao atuar sobre os receptores do hormônio adenosina, situados nas células nervosas, exerce uma ação inibidora desse hormônio, impedindo que ele aja como redutor da frequência cardíaca, da pressão sanguínea e da temperatura corporal, fatores responsá-

veis pela sensação de torpor e do sono. Por outro lado, a cafeína exerce um efeito sobre a descarga das células nervosas e sobre a liberação de neurotransmissores e de alguns hormônios tais como a adrenalina. Age sobre a enzima lipase, uma lipoproteína que mobiliza os depósitos de gordura para utilizá-la como fonte de energia no lugar do glicogênio muscular. Esse efeito de poupar o glicogênio torna o corpo mais resistente à fadiga, razão pela qual a cafeína é considerada uma substância ergogênica. Uma simples xícara de café forte, tomada em jejum, pode produzir, em poucos minutos, um aumento da acuidade mental e sensorial, além de elevar o nível de energia, tornando a pessoa mais alerta e proporcionando bem-estar.

Os estudos mostram que qualquer efeito farmacológico da cafeína é passageiro. Ela não se acumula no organismo e é normalmente excretada dentro de algumas horas após o consumo. A meia-vida da cafeína varia entre indivíduos e é de aproximadamente 4 a 6 horas em adultos saudáveis. O fumo aumenta o metabolismo da cafeína reduzindo esse período para 3 horas. Com consumo regular de cafeína, há o desenvolvimento de tolerância para seus efeitos. Por exemplo,

uma pessoa que consome cafeína regularmente pode beber vários copos de café em poucas horas e notar mínimos efeitos, enquanto uma pessoa que não é consumidora regular de café pode sentir algum efeito estimulante após ingerir uma ou duas porções.

A abstinência súbita de cafeína por pessoas acostumadas com um consumo razoável pode causar dores de cabeça, irritação e outros sintomas cuja gravidade varia de uma pessoa para outra. Em pessoas sensíveis, a cafeína pode provocar enxaquecas, enquanto em outras alivia a dor de cabeça, relaxando o vaso sanguíneo, que provoca a dor latejante. Pessoas com problemas cardíacos são aconselhadas a se absterem da cafeína, pois ela pode provocar palpitações e outras arritmias cardíacas.

### **Efeitos fisiológicos**

Nos últimos anos, vários estudos têm sido conduzidos no sentido de associar os efeitos fisiológicos da cafeína como desencadeadora de algumas patologias e seus possíveis efeitos sobre o desempenho mental, estimulando a concentração e até mesmo a sua influência no aumento da performance do atleta.

Os principais estudos com cafeína realizados até o momen-

to e as principais conclusões são discutidas a seguir

### **Câncer**

Com o passar dos anos, ambos, cafeína e café, têm sido associados com certos tipos de câncer; no entanto, essas associações não são sustentadas pelos pesquisadores. Vários estudos clínicos e epidemiológicos

*Um forte abraço, Feliz Páscoa a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelimsalgado.com.br](http://www.jocelimsalgado.com.br). E-mail: [jocelimsalgado@usp.br](mailto:jocelimsalgado@usp.br).**