

O café e a saúde – Algumas descobertas surpreendentes

O café é tomado no mundo todo, diariamente, tanto pelos jovens quanto pelos mais idosos, mas, como ocorre com muitas outras coisas que apreciamos no nosso dia-a-dia, às vezes nos perguntamos se ele é bom para nós. Milhares de estudos sobre o café deixam cada vez mais claro que, em quantidades moderadas de até 4 a 5 xícaras por dia, ele não só não faz mal, mas inclusive pode trazer alguns benefícios à saúde. Para ajudar a desfazer certas concepções errôneas, aqui estão alguns dos benefícios recentemente constatados e menos conhecidos de tomar café para a saúde.

O café pode proteger contra a Doença de Alzheimer?

A Doença de Alzheimer (DA) é hoje uma das formas mais comuns de demência, e sua prevenção e tratamento se tornaram um desafio significativo para a saúde pública mundial. A compreensão do papel do café como fator de proteção cresce à medida que estudos científicos vão evidenciando que a ingestão de cafeína está ligada a menor risco de DA.

Um desses estudos, realizado em escala nacional no Canadá (1), envolveu um grupo de 6.434 pessoas. Todas tinham 65 anos de idade ou mais, e nenhuma mostrava sintomas de DA no início do estudo em 1991. Em 1996, das 4.615 pessoas ainda vivas, 194 foram diagnosticadas com DA. A análise das informações sobre estas 4.615 pessoas revelou que o consumo de café, entre outros fatores como a atividade regular, está ligado à redução do risco de desenvolver DA. Um pequeno estudo português (2) chegou a resultados semelhantes.

O café inibe o sono?

Muitos culpam o café de perturbar seu sono e evitam tomá-lo à noite. Todos sabemos que o café nos reanima durante o dia e conhecemos seu efeito imediato de nos manter alertas. Isto pode significar que demoramos mais para adormecer, mas estudos demonstram que, durante o sono, a fase dos sonhos continua a não ser afetada.

Recentemente, um desses estudos demonstrou que não há conexão entre tomar até sete xícaras durante o dia e dormir menos (3). Outro estudo, de que participaram 760 enfermeiras (4), revelou que outros fatores, como a idade e questões de família, têm mais a ver com não dormir. Um estudo com a participação de mulheres idosas (5) revelou que, entre as que dormiam bem e as que dormiam mal, não havia diferenças no consumo de cafeína.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

O café pode ajudar a aliviar a dor de cabeça?

Como muitos sofrem de dor de cabeça, novas pesquisas que sugerem que uma xícara de café pode aliviar os sintomas são uma boa notícia para todos nós. Num estudo recente (6), 301 pessoas que costumavam sofrer de dor de cabeça tomaram uma combinação de um analgésico conhecido (ibuprofen) e cafeína. Num espaço de seis horas, 80% dos pacientes observados melhoraram significativamente, em contraste com 67% dos que só tomaram o analgésico.

A cafeína é freqüentemente acrescentada aos medicamentos contra a dor porque melhora sua absorção e aumenta seu efeito analgésico. Muitos afirmam que a cafeína de uma xícara de café forte pode contribuir para o alívio de uma enxaqueca ou, até mesmo fazê-la passar, quando ingerida nos primeiros momentos da dor de cabeça. Sabe-se que as substâncias que dilatam os vasos sanguíneos, como o álcool, podem causar dores de cabeça vasculares. As substâncias vasoconstritoras, como a cafeína, podem ajudar a combater os efeitos dolorosos da dilatação dos vasos sanguíneos da cabeça.

O café afeta a osteoporose?

Dada a consciência cada vez maior da incidência desta doença degenerativa dos ossos – a osteoporose – nas mulheres mais idosas, a possível relação entre a ingestão de cafeína e a saúde óssea é um campo de pesquisa relativamente novo. Num estudo recente (7) observou-se que, embora a excreção urinária de cálcio aumente levemente após a ingestão de bebidas cafeinadas, o efeito da cafeína é compensado por menor excreção de cálcio horas mais tarde; com isto, o efeito geral é insignificante e, portanto, não afeta o possível desenvolvimento da osteoporose nem a densidade óssea.

Conclusões análogas foram alcançadas num estudo mais antigo (8), em que haviam sido examinados, especificamente, os efeitos de longo prazo do consumo de café sobre os ossos de mulheres de 55 a 70 anos que nunca haviam sido submetidas à terapia de reposição hormonal (TRH), ou que haviam sido submetidas à terapia em pequena escala. Os resultados mostraram não haver ligação entre a ingestão de cafeína neste grupo e eventuais alterações da densidade óssea.

O café pode causar azia?

A azia, ou indigestão ácida, é uma condição muito comum e incômoda, para a qual há muitas causas possíveis, que vão desde a ingestão de comidas pesadas ou muito temperadas até demasiado estresse. Num estudo de que participaram 394 pacientes com azia, não se estabeleceu elo entre a acidez ou fortidão do café e a azia noticiada (9).



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Algumas pessoas afirmam que têm azia depois de tomar café, mas julga-se que é mais provável que a azia esteja relacionada com uma refeição anterior e não com o café. Também não há provas concludentes de que tomar café faça mal para o estômago ou contribua para a formação de úlceras gástricas ou duodenais.

O café ajuda a tratar da asma?

A incidência desta doença respiratória vem aumentando no mundo todo nos últimos vinte anos. Em alguns países industrializados, a asma hoje afeta 10% (Reino Unido) e 14% (Japão) da população. Os efeitos benéficos do café em casos de asma já eram conhecidos há mais de cem anos, e na Escócia o café é usado no tratamento da doença pelo menos desde 1859 (10).

Pesquisas recentes confirmam esses efeitos. Num estudo italiano de 72.284 pessoas (11), observou-se uma queda de mais 28% na incidência da doença entre as pessoas que tomavam três ou mais xícaras por dia. O segundo Estudo Nacional da Saúde e da Nutrição dos EUA (12) produziu resultados semelhantes, revelando que, num grupo de 20.322 norte-americanos, a incidência de asma e sibilo caía, respectivamente, 29% e 13% entre os consumidores habituais de café, em contraste com os não-consumidores.

O café cria dependência?

Não. Tomar café regularmente pode ser descrito como um hábito, e, como se sabe, o café pode atuar como estimulante e nos manter alertas – mas de modo algum isto deve ser confundido com a criação de dependência. O órgão regulador da Organização Mundial da Saúde afirmou que “Não há nenhuma prova de que o uso de cafeína tenha conseqüências físicas e sociais comparáveis, ainda que remotamente, às conseqüências das drogas de abuso” (13).

Provas de que tomar café não cria dependência foram confirmadas num estudo recente (14), em que se observou que a cafeína não atua sobre as áreas do cérebro responsáveis pela recompensa, a motivação e a dependência da mesma forma que as anfetaminas e a cocaína. Também não parece haver relação entre os sintomas de abstinência experimentados por alguns consumidores de café, como dor de cabeça e letargia, e as quantidades diárias que eles consomem.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

O café pode causar desidratação?

A cafeína presente no café é um diurético suave, isto é, pode levar a um aumento do volume de urina excretada, mas o consumo moderado de café, de até 4 a 5 xícaras por dia, não tem maior efeito que o da água natural. Recomenda-se com frequência a muitas pessoas, entre as quais os atletas e os passageiros de vôos longos, que evitem as bebidas cafeinadas. Supõe-se que a cafeína acentua a desidratação ou prejudica o desempenho atlético ou a saúde, mas não há provas científicas que apóiem esta suposição.

Quanto aos atletas, recentemente foram examinados nove estudos em que os efeitos da ingestão de cafeína sobre o volume de urina haviam sido submetidos a análise (15). Segundo o autor do exame, as constatações científicas confirmavam que os atletas e praticantes de esportes recreativos não sofriam desequilíbrios prejudiciais de fluidos e eletrólitos quando consumiam bebidas cafeinadas com moderação e se alimentavam de forma saudável. A ingestão de líquidos a intervalos regulares para ajudar a reduzir o risco de trombose venosa profunda, é recomendada oficialmente pelos Governos aos passageiros de vôos longos. O café pode constituir uma parcela significativa do volume recomendado de ingestão de líquidos por dia, de 1,5 a 2 litros no mínimo.

1. Lindsay, J. et al. *American Journal Epidemiology* 2002, (5): 445-5
2. Maia, L. and de Mendonca, A. *European Journal of Neurology* 2002, (4): 377-382
3. Montserrat, Sanchez-Ortuno, *Sleep Medicine*, 2005, (6): 247-251
4. Lee, K.A. *Sleep*, 1992,(15): 493-498
5. Bliwise, N.G. *Psychology and Aging*, 1992,(7): 83-88
6. Diamond, S. *Clinical Pharmacology and Therapeutics* 2000,(68): 312-319
7. Heaney R.P. *American Journal of Clinical Nutrition* 2001,(74): 343-347
8. Lloyd, T. and Rollings, N. *American Journal of Clinical Nutrition* 1997, (65): 1826
9. Feldman, M. and Barnett, C. *Gastroenterology*, 1995,(108): 125-131
10. Salter, H. *Edinburgh Medical Journal*, 1859,(4): 1109-1115
11. Pagano, R. et al. *Chest*, 1988,(94): 386-389
12. Schwartz, J. and Weiss, S.T. *Annals of Epidemiology*, 1992, (2): 627-635
13. World Health Organisation (WHO). *The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders*. World Health Organisation: Geneva, 1994
14. Nehlig, A. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 1999, 23, 563-576
15. Armstrong, L.E. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2002,12, 189-206

