

Beber pelo menos duas xícara de café por dia é ligado a uma maior probabilidade de ocorrência de complicações cardiovasculares em pessoas com pressão alta grave, indica estudo japonês com dados de 18,6 mil pessoas

Risco dobrado de morte entre os hipertensos

» FERNANDA FONSECA*

Segunda bebida mais consumida do mundo, atrás apenas da água, o café é parte da rotina de milhares de pessoas. Entretanto, o consumo exagerado pode trazer malefícios à saúde. Especialmente para quem tem pressão alta. Um estudo publicado na última edição do *Journal of the American Heart Association* mostra que ingerir duas ou mais xícaras de café por dia está associado ao aumento do risco de morte por doença cardiovascular entre pessoas com hipertensão grave. A vulnerabilidade, indica a análise com dados de 18,6 mil pessoas, pode dobrar.

Pesquisas anteriores vinham mostrando os benefícios do café na prevenção de ataques cardíacos ou derrames em indivíduos saudáveis, podendo até reduzir o risco de ocorrência de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Entretanto, a nova investigação feita em comunidades japonesas sugere que o efeito preventivo da bebida depende do nível de pressão arterial do consumidor e se aplica apenas a pessoas sem hipertensão grave.

A equipe analisou dados coletados pelo Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk — um estudo prospectivo iniciado entre 1988 e 1990 para avaliar risco de ocorrência de câncer em adultos. “Um total de 18.609 participantes, 6.574 homens e 12.035 mulheres, com idade entre 40 e 79 anos, de 24 comunidades foram incluídos nas análises”, detalha o médico Masayuki Teramoto, coautor do estudo e mestre em Saúde Pública. (Leia **Dois perguntas para**).

Os cientistas consideraram dados sobre a pressão arterial

dos participantes, além de características demográficas, histórico médico, estilo de vida e dieta. Para análise, classificaram a pressão arterial em cinco categorias: ótima e normal (menos de 130/85mm Hg, conhecido popularmente como 13X8), normal alto (130-139/85-89 mmHg), hipertensão grau 1 (140-159/90-99mmHg), grau 2 (160-179/100-109mmHg), e grau 3 (maior que 180/110 mmHg). Os graus 2 e 3 foram conside-

rados como hipertensão grave.

Durante quase 19 anos de acompanhamento, 842 pessoas morreram em decorrência de problemas cardiovasculares. A análise de dados chegou a um risco dobrado de ocorrência de complicações cardiovasculares entre os participantes enquadrados nos graus 2 e 3 de hipertensão. “Essas descobertas podem apoiar a afirmação de que pessoas com hipertensão grave devem evitar beber café em excesso. Como elas são mais suscetíveis à cafeína, os efeitos nocivos dessa substância podem superar os protetores e aumentar o risco de morte”, afirma, em nota, Hiroyasu Iso, diretor do Instituto de

Pesquisa de Políticas de Saúde Global, professor emérito da Universidade de Osaka e autor sênior do estudo.

AVC e infarto

O cardiologista Carlos Rassi, do Centro de Cardiologia do Hospital Sírio-Libânês em Brasília, explica que a hipertensão arterial sistêmica pode ocasionar diversas consequências no sistema cardiovascular, inclusive complicações fatais. “Essa elevação dos níveis de pressão arterial acima dos valores considerados normais para a população em geral

STAN HONDA



Segundo cardiologista, a bebida em excesso pode ser “a gota d’água” para uma arriscada elevação adicional da pressão arterial

Dois perguntas para

MASAYUKI TERAMOTO, COAUTOR DO ESTUDO E MESTRE EM SAÚDE PÚBLICA

Como o café pode ser benéfico para algumas pessoas e prejudicial para outras?

Os conhecidos efeitos protetores do café estão ligados a diminuição dos níveis de colesterol e redução de inflamações por ingredientes como ácido clorogênico e outros compostos fenólicos. Como os hipertensos são mais suscetíveis aos efeitos da cafeína, os efeitos nocivos podem superar seus efeitos protetores e aumentar o risco de mortalidade em pessoas com hipertensão grave.

Informações sobre o estilo de vida dos participantes também foram levadas em consideração na coleta de dados. Por que é importante analisar esses fatores?

Isso é para remover a confusão por outros fatores, que podem ser a causa real da aparente associação. Por exemplo, é bem conhecido que o consumo de café está associado ao tabagismo, mas se o efeito do tabagismo não for levado em consideração, a associação observada entre o consumo de café e doenças cardiovasculares pode não ser verdadeira por causa do efeito do tabagismo.

Vision Hacker Association / divulgação



pode levar à hipertrofia das musculatura cardíaca, ao aumento de incidência de acidente vascular cerebral e de infarto agudo do miocárdio”, lista. “É uma doença de altíssima morbidade e também de um grau significativo de mortalidade a longo prazo”.

A análise não mostra uma maior vulnerabilidade entre aqueles sem hipertensão ou com

hipertensão grau 1. “O consumo em doses pequenas e moderadas não tem grandes efeitos no sistema cardiovascular. É o tipo de situação que, em um paciente que não é hipertenso ou que é hipertenso leve a moderado, isso, talvez, não tenha significância clínica”, afirma Rassi.

Já doses elevadas para um indivíduo com pressão alta

grave podem ser “a gota d’água para ele ter uma elevação adicional da pressão e ter complicações por isso”, enfatiza Rassi. De acordo com o cardiologista, esses pacientes têm uma sensibilidade maior a efeitos adrenérgicos, fazendo com que qualquer ação adicional na pressão arterial tenha consequências significativas.

Chá protetor

O estudo também avaliou o efeito do chá-verde entre os participantes. Em contraste, a bebida não foi associada a um risco maior de mortalidade por doença cardiovascular independentemente do perfil dos voluntários. Uma das hipóteses levantadas é de que propriedades do chá, como a presença de polifenóis em abundância, podem estar ligadas à redução da pressão arterial entre pessoas com pré-hipertensão e hipertensão estágio 1. “Além da presença de polifenóis, outra possível explicação para esse efeito seria a quantidade menor de cafeína presente no chá-verde”, comenta Carlos Rassi.

A equipe japonesa lista algumas limitações do estudo, como o fato de o consumo de café e chá ter sido relatado pelos participantes, e não acompanhado, e sugere que novos estudos sejam conduzidos para confirmar as relações observadas. “Mais pesquisas em diferentes populações são necessárias para confirmar os efeitos do consumo de café e chá-verde em pessoas com hipertensão grave”, afirma Teramoto.

*Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza

CORONAVÍRUS

Covid-19: descoberta razão da perda olfativa

A infecção pelo Sars-CoV-2, causador da covid-19, pode levar à perda do olfato — e, em alguns casos, de forma duradoura. Em um estudo publicado na edição desta semana da revista *Science Translational Medicine*, pesquisadores relatam ter descoberto o principal motivo da complicação: há um ataque imunológico contínuo às células nervosas olfativas e um declínio associado no número dessas células, relata uma equipe de cientistas liderada pela Universidade de Duke, nos Estados Unidos.

Para chegar à conclusão, o grupo analisou amostras epiteliais olfativas coletadas de 24 biópsias, incluindo nove pacientes que sofreram perda prolongada do olfato após a covid-19. A análise das biópsias revelou a presença

generalizada de células imunológicas envolvidas na resposta inflamatória do tecido no nariz, onde estão localizadas as células nervosas do olfato. A inflamação persistiu até na ausência de níveis detectáveis de Sars-CoV-2.

Além disso, o número de neurônios sensoriais olfativos foi diminuído, possivelmente devido ao dano epitelial. “As descobertas são impressionantes. É quase semelhante a uma espécie de processo autoimune no nariz”, compara, em nota, Bradley Goldstein, autor sênior do estudo e professor associado do Departamento de Cirurgia de Cabeça e Pescoço e do Departamento de Neurobiologia da universidade americana.

As observações indicaram, ainda, que os neurônios parecem

manter alguma capacidade de reparo mesmo após o ataque imunológico de longo prazo. Segundo Goldstein, aprender quais locais estão danificados e quais tipos de células estão envolvidas é um passo fundamental para começar a projetar tratamentos para essa sequela da covid-19. “Temos esperança de que modular a resposta imune anormal ou conduzir processos de reparo no nariz desses pacientes possa ajudar a restaurar, pelo menos parcialmente, o olfato”, indica.

Segundo o cientista, as descobertas poderão contribuir com pesquisas adicionais sobre outros sintomas prolongados da covid-19 que estejam ligados a mecanismos biológicos semelhantes, como fadiga generalizada, falta de ar e nevoeiro cerebral.

ANGELA WEISS



Análise de infectados mostra que há um ataque imunológico contínuo a células nervosas olfativas