

Métodos de preparo mais usados pelos brasileiros

- 59%** Coador de pano
- 42%** Cafeteira elétrica com coador de papel
- 35%** Coador de papel
- 13%** Cafeteira italiana ou moka
- 11%** Máquina de sachê ou cápsula
- 9%** Espresso de máquina
- 6%** Cafeteira prensa francesa
- 6%** Solúvel
- 1%** Outros

Horários de consumo mais comuns

- 98%** Ao acordar
- 89%** Durante a manhã
- 79%** Após o almoço
- 64%** Durante a tarde
- 38%** À noite

Motivação para tomar café

- 57%** Melhorar o humor e a disposição
- 39%** Ritual, prazer e bem-estar
- 37%** Momento para pausa, reflexão e paz
- 3%** Degustar e saborear a bebida
- 3%** Oportunidade de interação com pessoas

Fonte: dados de estudo feito pelo Instituto Axxus em 2021

MITOS E VERDADES

Muito se fala que o consumo de café diário pode trazer diversos benefícios e também malefício, se ingerido exacerbadamente. Algumas das informações que propagam por aí são verdadeiras, outras nem tanto. Por isso, junto com especialistas, a Revista separou informações para você tomar o seu cafezinho de forma proveitosa, consciente e saudável.

Doenças neurológicas

- Os benefícios do café vão de melhorar o foco, a energia e a concentração até a prevenção de doenças. “O café tem uma variedade gigante de compostos bioativos, incluindo muitos antioxidantes, ácido clorogênico, polifenóis, e todos eles podem, sim, proporcionar muitos benefícios”, afirma a nutricionista Camila Pedrosa.
- De acordo com a Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic), estudos vêm mostrando que o consumo de café pode estar relacionado com a redução dos riscos de doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson e o Alzheimer. Um estudo de corte apontado pela Abic mostrou que homens que consumiam, pelo menos, três a quatro xícaras de café por dia apresentavam um risco cinco vezes menor de desenvolver Parkinson do que os não consumidores.
- “Alguns estudos sugerem que os compostos antioxidantes e anti-inflamatórios presentes no café podem desempenhar um papel na proteção do cérebro contra danos oxidativos e inflamação, processos que estão relacionados com o desenvolvimento do Alzheimer”, explica o neurologista Nicolas Balduino.

Insônia

- O café é comumente consumido para dar energia e tirar a sonolência. Segundo Nicolas Balduino, isso ocorre devido à capacidade da cafeína de bloquear a ação da adenosina, neurotransmissor responsável pela promoção da sensação de sonolência e relaxamento. A cafeína, por sua vez, pode se ligar aos mesmos receptores da adenosina, causando o efeito contrário.
- “Como resultado, a cafeína estimula o sistema nervoso central, aumentando a vigilância, a concentração, a capacidade de atenção e a energia”, afirma. É por esse motivo que, se consumido próximo ao horário de se deitar, o café pode propiciar insônia ou outros distúrbios do sono. “É recomendável evitar o consumo de café algumas horas antes de dormir e monitorar a sensibilidade individual à cafeína”, completa o neurologista.

Ansiedade

- Pelos mesmos motivos que o café interfere na qualidade do sono, a bebida também pode, em algumas pessoas, aumentar os sintomas

de ansiedade, como agitação, tremores, palpitações e dificuldade para relaxar. “A cafeína pode aumentar a produção de cortisol, o hormônio do estresse, o que pode contribuir para a sensação de ansiedade em algumas pessoas”, afirma Balduino. O médico ressalta que a resposta à cafeína pode variar de pessoa para pessoa, por isso é importante ficar atento à sensibilidade individual para consumir em quantidades que não sejam prejudiciais.

Irritação gástrica

- Outro ponto importante de se ficar atento quanto ao consumo de café é que, em excesso, ele pode piorar casos de gastrite em pessoas com predisposição. Segundo a nutricionista Camila Pedrosa, isso ocorre devido à estimulação de ácido clorídrico no estômago, que auxilia no processo digestivo. “Isso vai aumentar a inflamação da mucosa do intestino, aquela mucosa gástrica, e pode contribuir para a piora dos casos de gastrite”, detalha.

Grávidas

- Segundo Camila Pedrosa, a cafeína atravessa a placenta e pode, sim, afetar o feto, por isso, em muitos casos, a recomendação é que ocorra a redução do consumo de café, assim como de alimentos com muita cafeína. “Essa quantidade adequada para uma gestante precisa ser em comum acordo com o obstetra, para que não tenha efeitos adversos no feto”, explica a nutricionista.

Crianças

- De acordo com Nicolas Balduino, o consumo de café por crianças deve ser feito com moderação, cautela e sob orientação médica. É importante observar a sensibilidade da criança à cafeína, pois os efeitos colaterais indesejados também podem acometer os pequenos. Por terem corpos menores, eles podem sentir os efeitos negativos da cafeína consumindo uma quantidade menor que um adulto.
- “Recomenda-se que crianças de 4 a 6 anos não consumam mais do que 45mg de cafeína por dia, e crianças de 7 a 9 anos não consumam mais do que 62,5mg por dia”, diz Nicolas. Outra dica dada pelo especialista é evitar o consumo perto da hora de dormir, pois os efeitos da cafeína podem afetar a qualidade do sono, momento de grande importância para o desenvolvimento infantil.