

12 • Correio Braziliense • Brasília,
domingo, 15 de dezembro de 2024

Estudo recente conclui que a ingestão moderada pode proteger contra diabetes tipo 2, doenças cardíacas coronárias e derrames. Outra pesquisa diz que três xícaras pequenas ajudam a prevenir contra a combinação de enfermidades crônicas

Do grão à bebida, café faz bem

» ISABELLA ALMEIDA

O café é a segunda bebida mais consumida em todo o mundo, perdendo somente para a água. De acordo com a Organização Internacional do Café (OIC), foram produzidas, entre outubro de 2023 e setembro de 2024, cerca de 178 milhões de sacas de 60kg do grão. No entanto, a bebida é alvo de elogios e polêmicas, e, agora, a dualidade sobre os efeitos benéficos à saúde chegou à ciência. Pesquisas recentes associam o líquido tão apreciado a um bom funcionamento do organismo, enquanto outras apontam que o exagero no consumo acarreta problemas.

O consumo moderado de café e cafeína tem sido associado a alguns benefícios para o corpo humano, especialmente no que diz respeito à redução do risco de doenças cardiometabólicas. Um estudo recente, publicado no *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, revelou que a ingestão regular do produto, sobretudo de forma moderada, pode proteger contra diabetes tipo 2, doenças cardíacas coronárias e derrames.

A pesquisa, liderada por cientistas de universidades chinesas e suecas, revelou que a ingestão de três xícaras de café, algo entre 200 e 300 mg de cafeína, por dia, ajuda a minimizar as chances de multimorbidade cardiometabólica (CM) — a combinação de duas ou mais doenças crônicas, mais frequente em idosos. Segundo a publicação, essa ingestão moderada está associada a uma redução de até 48% no risco de CM.

O estudo foi feito com dados de um banco de informações do Reino Unido, o UK Biobank, que incluiu mais de 500 mil participantes entre 37 e 73 anos. Os voluntários que consumiram café ou cafeína moderadamente tiveram menor risco de desenvolver doenças cardiometabólicas, se comparados com aqueles que ingeriam pouca ou nenhuma quantidade de cafeína. A pesquisa sugere que a ingestão regular

Freepik



A bebida protege contra doenças cardiometabólicas, mais qualidade de vida

da bebida pode ter um efeito protetor em quase todas as fases do desenvolvimento de doenças cardiometabólicas, contribuindo para qualidade de vida e longevidade.

Arthur Felipe Giambona Rente, cardiologista e curador cardi mobile, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, destaca que o café contém antioxidantes. “Como os polifenóis, que possuem propriedades anti-inflamatórias e contribuem para a redução do estresse oxidativo, fator associado ao desenvolvimento de doenças cardíacas, essas substâncias podem ajudar a melhorar a saúde arterial, diminuindo o risco de formação de placas ateroscleróticas. Além de aumentar a disposição e cognição.”

Outra pesquisa global focou no impacto do consumo de bebidas como refrigerantes, sucos e café sobre o risco de derrames. Realizada em colaboração com a Universidade de Galway, na Irlanda, e a Universidade

McMaster, no Canadá, o estudo concluiu que a ingestão excessiva desses produtos está diretamente ligada a um aumento nas chances de acidente vascular cerebral (AVC).

Resultados

Os resultados do estudo, parte do projeto Interstroke, mostraram que o consumo de mais de quatro xícaras de café por dia também está associado a um risco maior de derrame. O trabalho, um dos maiores sobre fatores de risco para derrame, envolveu quase 27 mil pessoas de 27 países, com diferentes perfis de risco cardiovascular.

A análise do consumo de cafeína e suas implicações para a saúde apontou para uma possível proteção contra o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas e derrames, embora o excesso de café não traga benefícios e possa até ser prejudicial. Mais de quatro xícaras de café por dia foram associadas a um risco aumentado de

Três perguntas/ Eline Soriano

NUTRÓLOGA E DIRETORA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN)

Qual o melhor horário para ingestão?

O café é mais eficiente quando ingerido pela manhã ou no início da tarde. Tomar em jejum pode causar desconforto estomacal em pessoas sensíveis. Deve-se evitar o consumo à noite ou próximo ao horário de dormir, pois a cafeína pode atrapalhar o sono.

Qual a quantidade adequada e por qual tipo de café optar?

A dose ideal varia para cada pessoa, mas, de maneira geral, o consumo de até três xícaras por dia, ou cerca de 300 mg de cafeína, é considerado seguro para a maioria dos adultos saudáveis. Prefira café filtrado, pois ele contém menos substâncias que podem aumentar o colesterol, como os diterpenos. Evite adicionar muito

açúcar ou cremes para não transformar uma bebida saudável em uma fonte de calorias vazias. Hidrate-se adequadamente, pois a cafeína tem um leve efeito diurético.

O consumo é contraindicado em alguma ocasião?

Para gestantes e lactantes a ingestão exagerada de cafeína pode afetar o desenvolvimento do bebê e aumentar o risco de complicações na gravidez. Pessoas com insônia ou ansiedade podem ter piora no quadro devido ao efeito estimulante. O consumo de café agrava a condição de indivíduos com gastrite ou refluxo. Hipertensos descontrolados devem tomar cuidado, pois o café é capaz de aumentar a pressão arterial, temporariamente.

derrame, mostrando que a moderação é crucial para aproveitar os benefícios da cafeína sem os efeitos adversos.

Curiosamente, o trabalho também destacou os benefícios do chá para a redução do risco de derrame. O consumo de três ou quatro xícaras de chá preto ou verde por dia foi associado a uma diminuição de até 29% no risco de derrame. No entanto, os efeitos benéficos dos antioxidantes presentes no chá podem ser anulados quando leite é adicionado. A pesquisa sugeriu que a bebida pode ter vantagens específicas dependendo da região geográfica, com a redução do risco sendo mais pronunciada na China e na América do Sul, enquanto em algumas áreas do Sul da Ásia o chá foi ligado a maiores chances de AVC.

A pesquisa também indica que, para as populações em geral, hábitos alimentares saudáveis, como evitar o consumo excessivo de bebidas adoçadas e adotar um consumo moderado de café, chá e cafeína, podem

ser estratégias importantes para a prevenção de doenças cardiometabólicas e derrames.

Firmino Haag, cardiologista do Hospital Albert Sabin, de São Paulo, assinala que o abuso da cafeína traz grandes malefícios. “Ela causa dependência em algumas pessoas, levando à síndrome de abstinência se o consumo for reduzido abruptamente.”

Em seguida, o médico acrescenta: “O café pode irritar o estômago de algumas pessoas, causando azia ou refluxo. Além disso, altas doses de cafeína podem exacerbar sintomas de ansiedade em indivíduos predispostos e algumas pesquisas indicam que o consumo elevado pode temporariamente elevar a pressão arterial.” Para Haag, é possível viver bem ingerindo a bebida de forma adequada. “Moderando o consumo de café e prestando atenção à resposta do seu corpo, é possível desfrutar dos seus benefícios minimizando os malefícios.”

Cultivo em risco

Os apreciadores do café bebem mais de 2,2 bilhões de xícaras diariamente no mundo. Os grãos cultivados, colhidos, torrados, moídos e filtrados vêm de duas espécies — *Coffea arabica* e *Coffea canephora*, também conhecido como café robusta, ou conilon. No entanto, até 2050, cientistas preveem que cerca de 80% da produção de arábica, o mais apreciado, diminuirá devido às mudanças climáticas. A pesquisa, publicada na revista *Crop Science* revela a busca por alternativas para suprir o futuro consumo da bebida.

Os pesquisadores veem duas alternativas para contornar a situação. A primeira é adaptar o cultivo a novos ambientes e a outra é focar em espécies que são mais resilientes. “Se você considerar que hoje em dia, cerca de 60% dos grãos de café comercializados ao redor do mundo são de *Coffea arabica*, a indústria do café está buscando alternativas”, frisou Felipe Ferrao, autor principal do estudo e pesquisador em ciências hortícolas da Universidade da Flórida, nos Estados

Unidos. “O café robusta surge como um bom candidato.”

Conforme a pesquisa, realizada em parceria com pesquisadores do RD2 Vision, na França, e do Incaper Institution, no Brasil, nas últimas décadas, a produção de café robusta cresceu aproximadamente 30%. “No geral, a espécie produz mais café que o arábica, usando menos insumos, como fertilizantes e água. Como o próprio nome sugere, a planta é mais robusta”, disse Ferrao.

Para o trabalho, a equipe analisou o robusta e o arábica em três locais no Brasil, durante cinco anos. Eles queriam descobrir se as cultivares — áreas de cultivo — de robusta poderiam ter um bom rendimento quando produzidas em climas alternativos e se o gosto seria agradável. Os resultados mostraram que a espécie é muito adaptável e cresce em regiões de alta altitude.

“O robusta é flexível porque tem uma grande diversidade e, portanto, diferentes plantas podem ser selecionadas, dependendo das condições

Embrapa



climáticas. Com isso dito, podemos lançar alguma luz sobre a questão fundamental sobre o café do futuro — café climaticamente inteligente”, destacou o líder da pesquisa.

Os cientistas sugerem que o robusta combina três elementos importantes:

sustentabilidade, pois produz mais com menos insumos; qualidade, mostrando bom sabor para atender à demanda do consumidor e plasticidade, a capacidade de adaptação a novos sistemas de produção. Com os bons resultados obtidos no Brasil, os

A expectativa é de redução das plantações do grão no Brasil e no mundo

cientistas querem ver se a espécie terá um bom desempenho na Flórida.

Lucas Tadeu, chefe adjunto de Transferência de Tecnologia da Embrapa Café, destacou que, apesar do cenário ser preocupante frente às mudanças climáticas, o café é uma cultura bastante resiliente. “Já tivemos intercorrências climáticas, como em meados de 1970, quando o Paraná, que era o maior estado produtor de café, sofreu com a geada negra. A partir daí, a produção se deslocou para outras regiões.”

“Além disso, temos um amplo programa de pesquisa que atua nas principais regiões produtoras de café do Brasil, desenvolvendo materiais e cultivares adaptados a essas regiões. O café robusta é produzido fortemente no Espírito Santo e Rondônia e tem tendência de se expandir para outras regiões produtoras”, completou o especialista. (IA)