

Cafezinho liberado, com RESSALVAS

Revisão de evidências científicas publicada pela Academia Norte-Americana do Coração mostra que o consumo diário da bebida é seguro e até pode reduzir riscos cardiovasculares. Isso depende da quantidade e da forma de preparo e ingestão

» PALOMA OLIVETO

O consumo diário de até 400mg de cafeína — cerca de quatro xícaras de café — pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC). Embora alguns estudos associem à bebida problemas como hipertensão arterial e arritmias, um artigo da Associação Norte-Americana do Coração (AHA) publicado na revista *Circulation* esclarece que a diferença entre os efeitos positivos e adversos está na dosagem, na fonte da substância e no tipo de preparo.

Os benefícios são observados na versão coada ou instantânea, sem açúcar, creme e nenhum outro aditivo. As bebidas energéticas, porém, devem ser evitadas. “Os energéticos costumam reunir altas doses de cafeína em pequeno volume, facilitando o consumo excessivo em pouco tempo”, esclarece o cardiologista Vagner Vinicius Ferreira, do Hospital Mantevida, em Brasília. “Além disso, os energéticos frequentemente contêm taurina, guaraná, ginseng, açúcar e outros estimulantes que podem potencializar os efeitos sobre o sistema cardiovascular.” Essa combinação, segundo o médico, pode aumentar a frequência cardíaca, elevar a pressão arterial, favorecer arritmias e alterar a função dos vasos sanguíneos. “O risco torna-se ainda maior quando essas bebidas são consumidas com álcool ou durante exercícios físicos intensos.”

A revisão de estudos publicada pela AHA destaca que, além de doenças cardiovasculares, o café, em quantidades moderadas, tem sido associado a menos casos de diabetes 2, um dos principais fatores de risco para enfermidades do sistema circulatório. Para isso, porém, a bebida não deve receber adição de ingredientes.

“O ponto central é separar o café do que a gente coloca nele”, explica o nutricionista Arthur Catão, de Brasília. “O café em si é uma bebida rica em compostos benéficos, o problema aparece quando ele vira veículo de açúcar, mel, xarope e chantilly em excesso. Ai, a gente adiciona uma carga de calorias e de açúcar que empurra o metabolismo na direção contrária, favorece ganho de peso e resistência à insulina, justamente o oposto do que se busca.” O especialista em nutrição funcional admite que “não é uma colherzinha de açúcar” que vai transformar a bebida em veneno. “O que compromete de verdade é o exagero: aquele café grande, adocicado, com açúcar e chantilly, que, na prática, é quase uma sobremesa líquida.”

Conjunto

O artigo ressalta que os benefícios

PhotoMIX-Company/Divulgação



Além da cafeína, a bebida tem diversos compostos naturais antioxidantes e anti-inflamatórios que, em conjunto, podem beneficiar a saúde

Três perguntas para

ANA BEATRICE MAGALHÃES, professora de Nutrição do Centro Universitário de Brasília (Ceub)

De que modo ingredientes como açúcar, xaropes e cremes podem comprometer os efeitos positivos do café?

A presença desses ingredientes pode atenuar, e em alguns casos anular, parte do efeito positivo atribuído à bebida. Um café acrescido de xarope e chantilly, por exemplo, deixa de representar apenas a matriz original do grão e passa a se aproximar, do ponto de vista nutricional, de uma sobremesa líquida, com carga significativa de açúcares e gordura. Essa constatação reforça o que já preconiza o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, que recomenda priorizar

preparações simples e caseiras, evitando o consumo excessivo de açúcares livres e de produtos ultraprocessados. Do ponto de vista clínico, portanto, o benefício deve ser atribuído ao café em sua forma mais próxima da natural, e não às versões industrializadas ou adoçadas amplamente disponíveis no mercado.

Quais substâncias, além da cafeína, podem ser responsáveis pelos benefícios associados ao café?

O café é uma matriz nutricional consideravelmente mais complexa do que se costuma reconhecer. Além da cafeína, contém compostos bioativos como os ácidos clorogênicos (polifenóis com reconhecida ação antioxidante e anti-inflamatória) aos quais parte

da literatura experimental atribui contribuição para os efeitos cardiovasculares favoráveis observados nos estudos. A bebida também contém cafestol e caveol, diterpenos que, ao contrário dos ácidos clorogênicos, estão associados a um efeito menos favorável sobre o perfil lipídico. É importante ressaltar que parte dessas associações deriva de estudos observacionais e experimentais, sendo ainda necessários ensaios clínicos intervencionais mais robustos para confirmar em que medida esses compostos, isoladamente, respondem pelos benefícios descritos.

Como distribuir a ingestão de cafeína para aproveitar possíveis benefícios sem provocar efeitos adversos?

Não existe uma recomendação única aplicável de forma homogênea a toda a população, uma vez que o metabolismo da cafeína varia consideravelmente entre indivíduos, sendo influenciado por fatores genéticos, idade e até pelo uso de medicamentos. Ainda assim, alguns princípios gerais podem orientar a maioria dos adultos saudáveis. O primeiro é respeitar um limite diário em torno de 400mg de cafeína, equivalente a 3-5 xícaras de café de 240ml ao dia. O segundo é evitar concentrar todo o consumo em um único momento do dia, distribuindo as doses e evitando a ingestão nas últimas horas antes de dormir. O ideal seria interromper o consumo até no máximo o início da tarde, sobretudo entre indivíduos mais sensíveis aos efeitos estimulantes da cafeína sobre o sono. (PO)

Palavra de especialista

Consumo individualizado

Para a maioria das pessoas saudáveis, o café pode fazer parte de um estilo de vida cardioprotetor quando consumido com moderação. Os estudos mais recentes mostram que o consumo de até 400mg de cafeína por dia, o equivalente a cerca de três a quatro xícaras de café coado, não aumenta o risco cardiovascular e, em alguns casos, está associado à redução do risco de doenças cardíacas, insuficiência cardíaca e até algumas arritmias. No entanto, é importante lembrar que o café não é um tratamento nem substitui hábitos fundamentais, como alimentação equilibrada, atividade física, controle da pressão arterial, do colesterol e da glicemia. O benefício aparece quando ele faz parte de um conjunto de escolhas saudáveis. Também existem situações em que a recomendação (até 400mg/dia) precisa ser adaptada. Pacientes com arritmias sintomáticas, hipertensão arterial descontrolada, ansiedade intensa, distúrbios do sono ou maior sensibilidade à cafeína podem apresentar desconforto mesmo com doses menores. Também é preciso ter atenção em pessoas que utilizam determinados medicamentos que alteram o metabolismo da cafeína ou que possuem doenças específicas que aumentam essa sensibilidade. O consumo deve ser individualizado, levando em consideração a história clínica, os sintomas e a orientação do cardiologista.

Marcelo Bergamo, cardiologista da Clínica Coreclin (SP)

do café não estão relacionados somente à cafeína. “O café é uma bebida rica em compostos bioativos. Entre os principais estão os polifenóis, especialmente os ácidos clorogênicos, que têm antioxidante e ajudam a reduzir o estresse oxidativo e processos inflamatórios”, enumera o nutricionista Thyago Nishino, de São Paulo. “Além deles, há compostos como a trigonelina, que também tem potencial antioxidante e pode contribuir para a proteção celular”

Segundo Nishino, esses componentes atuam em conjunto, favorecendo a saúde cardiovascular, melhorando a função dos vasos sanguíneos

e contribuindo para um melhor controle do metabolismo da glicose. “É justamente essa combinação de substâncias que faz do café uma bebida muito mais complexa do que apenas uma fonte de cafeína.”

O modo de preparo da bebida também influencia nos efeitos potenciais à saúde, diz a AHA. O artigo destaca métodos como expresso, prensa francesa e café turco podem elevar os níveis de colesterol LDL, o chamado “colesterol ruim”, tanto na versão com cafeína quanto na descafeinada. Já o cafezinho passado no

filtro está liberado. “Isso acontece porque o filtro retém boa parte do cafestol e do kahweol, compostos naturalmente presentes no café que estão associados ao aumento do colesterol LDL quando consumidos regularmente em maior quantidade”, esclarece a nutricionista Krysna Büttner, do Rio de Janeiro.

Para pessoas que têm dislipidemia (taxa alta de colesterol), a recomendação de Büttner é preferir o café filtrado em papel para consumo habitual. “Não significa que seja necessário eliminar completamente esses métodos, mas, para

quem já apresenta colesterol elevado, substituir a maior parte do consumo pelo café filtrado pode ser uma estratégia simples e benéfica”, diz.

Ritmo

Em relação às arritmias, o consumo moderado de café não demonstrou aumentar o risco de fibrilação atrial, uma das alterações mais frequentes do ritmo cardíaco. Alguns estudos, inclusive, encontraram associação com menor incidência dessa condição. Porém, foram observadas taxas mais elevadas de contrações ventriculares

prematuras (PVCs) — batimentos cardíacos extras que, embora muitas vezes sejam benignos, podem exigir investigação em pessoas com doenças cardiovasculares.

A AHA destaca que a resposta à cafeína varia bastante. A velocidade com que o organismo metaboliza a substância depende de fatores como genética, idade, metabolismo, uso de medicamentos e doenças preexistentes. Enquanto algumas pessoas podem ingerir várias xícaras de café sem apresentar sintomas, outras desenvolvem palpitações, ansiedade, tremores ou dificuldade para dormir após pequenas doses, diz o artigo.

COGNIÇÃO

Geometria: conhecimento intuitivo em primatas

Macacos e crianças pré-escolares (3 a 6 anos) compartilham o entendimento intuitivo de geometria, segundo um estudo da Universidade Carnegie Mellon, nos Estados Unidos, publicado na revista *Pnas*. A pesquisa questiona afirmações anteriores de que os primatas não humanos seriam incapazes de compreender conceitos que envolvem a representação do mundo tridimensional.

No estudo, os pesquisadores ofereceram a macacos babuínos-oliva e macacos rhesus petiscos nutritivos de frutas em troca de participação em um jogo de correspondência de formas geométricas bidimensionais em uma tela sensível ao toque. “Isso pode parecer fácil,

mas, na verdade, é bem difícil, porque não há características distintivas entre os objetos, nenhuma diferença significativa em cor, tamanho ou forma”, disse Jessica Cantlon, neurocientista cognitiva e autora sênior do estudo.

Cultura

Os animais tiveram de encontrar a correspondência correta com base apenas na semelhança geométrica, uma tarefa que pode confundir até mesmo adultos humanos, como nos jogos de memória. O experimento foi repetido com dezenas de pré-escolares e com 79 adultos do grupo de agricultores-coletores Tsimane, da Bolívia,

J. Adam Fenster/Divulgação



Babuino-oliva que participou do estudo, no Zoológico de Seneca Park

que receberam um tipo de educação formal diferente do padrão ocidental. Assim, foi possível separar a idade da experiência cultural, diz Cantlon. “Quando você está tentando estudar algo em crianças, pode ser difícil discernir se a habilidade delas é fruto do desenvolvimento ou algo aprendido por meio da educação ou da experiência.”

No fim, os pesquisadores descobriram que, em todos os grupos — duas espécies de primatas não humanos, crianças humanas e humanos

adultos — havia uma clara continuidade em termos de como primatas e humanos pensavam sobre geometria básica. “O que nos surpreendeu foi que macacos, crianças e adultos pareciam pensar sobre relações geométricas de maneira fundamentalmente semelhante, sugerindo que essas intuições fazem parte da arquitetura básica da mente dos primatas”, afirmou a neurocientista. “A intuição geométrica é algo que os humanos eventualmente transformam em matemática e ciência.”