

Consumo de café e saúde

Índice

1. Algumas curiosidades sobre o café
2. Potenciais benefícios do consumo de café
3. Consumo de café em excesso
4. Conclusões

1.

Algumas curiosidades

sobre o café

Algumas curiosidades sobre o café

- O café é uma das bebidas mais apreciadas em todo o mundo, tanto pelas suas características organoléticas como pelo seu efeito estimulante;
- Apresenta cerca de 2000 substâncias com uma importante riqueza nutricional para a saúde, e o seu composto mais estudado e conhecido é a cafeína;
- Praticamente isento de calorias (2-5 kcal por chávena de café – sem açúcar!);
- Deve ser consumido após os picos de produção de cortisol (hormona relacionada com a regulação do ciclo circadiano e com a manutenção do estado de alerta), pois a sua interação pode induzir tolerância à cafeína. Assim, o melhor horário para o seu consumo é entre as 9h30-11h30 e as 13h30-17h;
- De acordo com a *European Food Safety Authority*, a ingestão diária até 400mg de cafeína, o que corresponde a 2 a 3 cafés (já tendo em conta a ingestão de outros alimentos com cafeína), é segura em adultos saudáveis, à exceção de indivíduos hipertensos e mulheres grávidas;
- A maioria dos consumidores de café não parece desenvolver dependência de cafeína, contudo poderá ser mais comum em indivíduos com historial de abuso de substâncias químicas ou desordens psíquicas.



2.

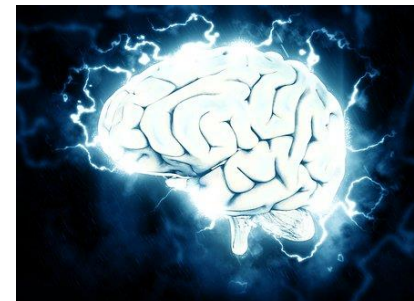
Potenciais benefícios do consumo de café

Potenciais benefícios do consumo de café

O impacto do café na saúde do consumidor varia de indivíduo para indivíduo, dependendo do perfil de risco de cada um, incluindo a sua predisposição genética;

Estudos científicos referem que o consumo moderado de café simples (sem açúcar nem adoçante) pode ter efeitos benéficos em:

- Diabetes tipo II - controle dos níveis sanguíneos de glicose e insulina em indivíduos já com a doença diagnosticada;
- Doenças hepáticas - diminuição do risco de cirrose hepática em indivíduos já com doença hepática diagnosticada;
- Doença renal - promoção do correto funcionamento do aparelho urinário;
- Cancro - inibição da proliferação de células responsáveis pelo desenvolvimento de carcinomas a nível gástrico, boca, esófago, faringe, fígado, cólon, reto, endométrio, entre outros;
- Cérebro - favorece faculdades mentais como a atenção, a concentração, o estado de alerta e memória, diminuindo a propensão de desenvolver quadros demenciais;
- Peso corporal - aumento do metabolismo.



3.

Consumo de café em excesso

Consumo de café em excesso

O excesso de café pode potenciar:

- Insónias
- Palpitações e aumento do ritmo cardíaco
- Ansiedade
- Contrações musculares
- Irritabilidade
- Dores de cabeça
- Refluxo gastrointestinal e sensação de ardor
- Efeito diurético



Quando excessivo é uma ameaça à saúde cardiovascular!

4.

Conclusões

Conclusões

Moderação é a palavra de ordem.

Não ultrapasse o consumo de 2 a 3 cafés por dia.

Caso seja hipertenso, esteja grávida ou a amamentar, consuma apenas 1 café por dia.



Fonte:
Associação Portuguesa dos Nutricionistas
Rota Saúde- Lusíadas
Aprenda sobre a sua saúde- Centro Hospitalar Leiria