

Café evita Diabetes Mellitus tipo 2

Atinge cerca de 6% dos portugueses e é já considerada pela OMS como a epidemia do século. A ingestão moderada de café pode contribuir para evitar esta doença crónica.

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de glicose no sangue resultante da incapacidade do organismo em transformar estes açúcares. Segundo a OMS estima-se que, até 2025, poderão vir a existir cerca de 300 milhões de diabéticos. O café tem constituído nos últimos anos uma área de particular interesse por parte da comunidade científica internacional.

Na verdade, mais de 37.000 documentos técnicos e estudos foram publicados num universo de 5.000 revistas científicas nos últimos 30 anos. Recentemente, o Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência da Faculdade de Medicina de Lisboa (CEMBE) levou a cabo um estudo exaustivo sobre a influência da ingestão do café e a incidência da Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) com resultados que farão pensar muitos especialistas e que se revelam uma nova esperança para os doentes.

De forma a identificar e seleccionar a literatura relevante, o CEMBE avaliou estudos comparativos do tipo coorte ou seccionais cruzados e de meta-análises de estudos de coorte na base de dados Medline (PubMed) até Dezembro de 2007. Foram ainda

pesquisadas as listagens de referências dos estudos incluídos para análise. Esta revisão sistematizada da literatura confirmou o benefício da ingestão crónica de café em todos os estádios do metabolismo da glucose: a anomalia da glicemia em jejum (AGJ), a tolerância diminuída à glucose (TDG) e à DM2. Neste estudo, ficou igualmente demonstrado que a ingestão do café beneficia também o nível de insulina no sangue sendo os efeitos benéficos mais marcados nas glicemias pós-prandiais. Os benefícios da ingestão crónica de café verificam-se igualmente em doentes com ou sem alterações basais do metabolismo glucídico e em que este diagnóstico foi feito com recurso a provas de tolerância à glucose. Mesmo nos doentes com aumento do perímetro abdominal (um conhecido factor de risco para a síndrome metabólica e para a DM2) a ingestão de café teve um efeito benéfico na incidência da doença. De salientar que, com excepção dos pacientes mais idosos, os benefícios do café são dose-dependentes (quanto mais café se bebe, menor é o risco de DM2) e estão presentes também nos descafeinados. Os dados da influência do café na DM2 são sólidos, já que se revelam consistentes mesmo quando

se controlam os outros factores de risco para as complicações cardiovasculares: idade, dieta, IMC, tabagismo, consumo de álcool e actividade física. A consistência dos resultados entre populações estudadas sugere uma relação causal negativa entre o café e o risco de DM2. Segundo o responsável pela elaboração do estudo, Professor Dr. António Vaz Carneiro, “Estes resultados revelam os efeitos sobre a estimulação da termogénese, a inibição da hidrólise hepática da G-6-P, a diminuição da absorção intestinal de glucose, a inibição das incretinas intestinais e o aumento da sensibilidade periférica à insulina (caféina, magnésio, ácido clorogénico), assim como a libertação de catecolaminas, com subsequente aumento de metabolismo e termogénese do tecido adiposo castanho”. Outros dados sugerem ainda que o benefício do café na DM2 possa ser devido a alguns dos seus componentes como o ácido clorogénico, quinidos e trigonellina.

Para o especialista, está agora cientificamente provado que a ingestão crónica de café reduz o risco da DM2. Conforme refere o Prof. Doutor Vaz Carneiro no relatório técnico-científico sobre a relação entre a ingestão de café e a incidência da DM2 “as associações entre o café e a DM2 são consistentes e importantes, seguem um padrão dose-dependente, mantêm-se em pacientes obesos e sedentários, com ingestão ou não de álcool, em novos e velhos, mulheres e homens (ainda que de modo variável), em diversas populações (europeias, norte-americanas, asiáticas), parecem ser independentes de outros factores de risco conhecidos da dieta e estilos de vida e estão presentes em todas as modalidades de confecção, incluindo o café instantâneo”.

Programa Café e Saúde – O site

O site do Programa Café e Saúde está neste momento em fase de elaboração. Pretende-se um espaço de reflexão e de informação científica sobre os benefícios da ingestão do café sobre as mais variadas patologias bem como no bem-estar geral do indivíduo. Estes conteúdos, a serem acedidos unicamente através de registo, destinam-se, numa fase inicial, apenas a técnicos de saúde.

Para receber a nossa newsletter via e-mail ou correio basta entrar em contacto conosco. O Programa Café e Saúde gostaria de poder contar com o seu contributo. Se tiver a desenvolver alguma pesquisa na área do café e queira ver o seu estudo divulgado, não hesite em contactar-nos. Com a sua ajuda, poderemos construir uma informação ainda mais fundamentada contribuindo para o alargamento do conhecimento científico sobre a influência do café na saúde.

PROGRAMA CAFÉ E SAÚDE
campanhadesaude@mail.telepac.pt
Telefone: 21 778 63 21

AICC - Associação Industrial e Comercial do Café
Rua Padre Francisco Álvares, nº 1, 1.º dto. A - 1500-476 Lisboa
Telefone: 21 774 16 74; Fax: 21 778 53 44
a.i.c.cafe@mail.telepac.pt
Os pontos de vista expressos são da autoria exclusiva dos autores não sendo da responsabilidade oficial da AICC



ENTREVISTA:
DR. LUIS PISCO

Café EVITA DIABETES

Especialistas DEBATEM BENEFÍCIOS

Efeito BEDIDA QUE DÁ VIDA

A ciência do café

Um dos maiores encantos da investigação científica é a capacidade que ela tem de nos surpreender. De certa forma, temos tendência a pensar que aquilo que mais gostamos de comer ou de beber nos é prejudicial à saúde. Podemos ser profissionais de saúde, mas, frequentemente, não conseguimos despir-nos dos nossos valores pessoais ou dos padrões culturais que herdámos. E, eis que, de tempos a tempos, somos surpreendidos com revelações científicas de qualidade. Afinal, aquilo que pensávamos, aquilo que dizíamos cheios de convicção, foi colocado em causa pela evidência científica. É este encanto da surpresa que nos impele a continuar a procura, nos impele a mudar.

O café é uma das coisas boas que a vida nos pode oferecer. O aroma, mais ou menos prolongado e o despertar que nos estimula constituem alguns dos seus aspectos que contribuem para o nosso bem-estar. Contudo, existem receios em relação aos seus efeitos: prejudicial se em excesso, prejudicial à pressão arterial... Por vezes, estes receios chegam a assumir um carácter de aconselhamento ameaçador, supostamente preventivo.

E eis que a investigação científica nos surpreende mais uma vez e contradiz

esses receios. O café tem sido estudado em diversos contextos, tendo sido provado que o seu consumo pode contribuir para a prevenção de doenças como a Doença de Parkinson¹ ou hepatopatias². Por outro lado, não se demonstrou existir relação entre o consumo de café e um aumento do risco cardiovascular³. Finalmente, ainda mais surpreendente, é verificar que a ingestão crónica de café reduz o risco da diabetes tipo 2⁴. É esta a principal conclusão da revisão sistemática efectuada pelo Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE), apresentada recentemente no 25º Encontro Nacional de Clínica Geral.

Afinal, a vida pode ser vivida com gosto e de forma saudável.

1. Ascherio A, Chen H, Schwarzschild MA, et al. Caffeine, postmenopausal estrogen, and risk of Parkinson's disease. *Neurology* 2003; 60:790 - 795.
2. Corrao, G; Zambon, A; Bagnardi, V; D'Amicis, A & Klatsky, A. Collaborative SIDECIR Group. (2001) Coffee, caffeine, and the risk of liver cirrhosis. *Ann Epidemiol* (7):458-65
3. Kleemola P, Jousilahti P, Pietinen P, et al. Coffee consumption and the risk of coronary heart disease and death. *Arch Intern Med* 2000; 160:3393 - 3400.
4. Carneiro A.V. Relatório técnico/científico sobre a relação entre a ingestão de café e a incidência da Diabetes Mellitus tipo 2. Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE); Lisboa, 2008.

Para aceder a este estudo, entre em contacto com
campanhadesaude@mail.telepac.pt



25º ENCONTRO NACIONAL DE CLÍNICA GERAL

Especialistas debatem benefícios do café na saúde

O Programa Café e Saúde marcou presença neste encontro onde, através de estudos de evidência científica, demonstrou aos profissionais de saúde os benefícios da ingestão do café na promoção da saúde. O Eng. Rui Carneiro, Presidente da AICC, apresentou a Dra. Astrid Nehlig, Directora de Investigação no Instituto de Investigação Médica, INSERM, em Estrasburgo e o Prof. António Vaz Carneiro,

Director do Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência. Estes dois ilustres oradores demonstraram através de diversos estudos clínicos que o consumo moderado de café pode beneficiar a prevenção de várias patologias. Durante o Encontro diversos profissionais de saúde comprovaram o seu interesse em promover informação de carácter científico e pertinente sobre café e saúde.

A bebida que dá vida

As suas virtudes foram descritas no século XI pelo famoso cientista Avicenne e foi frequentemente prescrito como terapêutica para o tratamento de problemas intestinais. O café faz parte dos hábitos alimentares dos portugueses sendo, por isso, fundamental a divulgação das suas propriedades nutricionais.

Conta a lenda que, há muitos anos, o arcanjo Gabriel levou esta bebida ao profeta Maomé que recuperou de imediato da maleita que o afectava. Mais tarde, no Yemen, o pastor Kaldi durante a sua actividade ficou intrigado ao constatar a agitação do seu rebanho sempre que comiam grãos de café. De imediato contou a história ao responsável pelo mosteiro mais próximo que logo forneceu estes grãos aos seus monges para que se mantivessem atentos durante as suas orações. Inicialmente, o café foi consumido pelas suas virtudes terapêuticas estimulantes, sendo posteriormente prescrito como medicamento eficaz no tratamento de doenças intestinais, graças aos seus poderes na estimulação do processo digestivo. No século XI as virtudes do café foram descritas pelo famoso cientista Avicenne e, posteriormente, em 1580, Prosper Alpin, um médico e botânico italiano estudou as propriedades do café durante a sua viagem ao Egipto. As primeiras declarações sobre o café foram escritas por Antoine de Jussieu, em 1713 e por Carl Von Linné em 1753. Já em 1751, as virtudes do café na obesidade e

dores de cabeça foram descritas na Enciclopédia de Diderot e D´Alembert. Actualmente, a cafeína é a substância psicoactiva mais consumida em todo o mundo e pode ser encontrada no café, chá, chocolates e alimentos energéticos, bem como em alguns medicamentos analgésicos e de emagrecimento. Ao longo dos últimos anos, muitas têm sido as áreas exploradas na verificação de evidência científica do efeito do café na prevenção de diversas patologias. O consumo baixo e moderado (1 a 3 chávenas de 150 ml. numa só toma) demonstrou já diversos efeitos positivos nomeadamente na sensação de bem-estar generalizado, relaxamento, boa disposição, energia, aumento do estado de alerta e melhor concentração. Porém, o consumo excessivo desta substância (mais de 5 chávenas de 150 ml. numa só toma) poderá suscitar alguns comportamentos menos positivos: nervosismo, ansiedade, agressividade, insónia, taquicardia e tremores. Nos diversos estudos publicados até ao momento existe uma verdade incontornável: a ingestão moderada de café não representa qualquer risco para a saúde. ☞



DRA. ASTRID NEHLIG

Directora de Investigação no Instituto de Investigação Médica, INSERM Estrasburgo

TEOR DE CAFEÍNA NUMA CHÁVENA DE CAFÉ* (150 ml.)	
Arábica	50-120 mg
Robusta	100-250 mg
Café filtrado	50-175 mg
Café solúvel	40-120 mg
Descafeinado	1-6 mg
TEOR DE CAFEÍNA NOUTROS PRODUTOS	
Chá (folhas ou saqueta, 150 ml.)	30-45 mg
Chá gelado (330 ml.)	65-75 mg
Chocolate quente (150 ml.)	2-7 mg
Barra de chocolate (30 g)	20 mg
Leite com chocolate (30 g)	1-15 mg
Chocolate preto (30 g)	20-120 mg
Soda normal (330 ml.)	30-48 mg
Soda de dieta (330 ml.)	26-55 mg

Consumo baixo a moderado: 1 a 3 chávenas de 150ml. numa só toma
Consumo Elevado: Mais de 5 chávenas de 150ml. numa só toma
*Valores referentes a café expresso português a disponibilizar brevemente

Propriedades nutricionais do café

O café é um produto com uma composição extremamente complexa. Mais de 2.000 substâncias fazem parte desta bebida que, além da cafeína, contém ainda proteínas, vitaminas e sais minerais, entre outros.

Minerais	Cálcio, sódio, baixas quantidades de ferro, zinco e cobre
Vitaminas	Vitaminas B3, B2, B5 e B6
Polifenóis	Ácidos clorogénicos: propriedades antioxidantes e de desintoxicação celular. A ingestão normal de café proporciona 0.5 a 1 g de polifenóis
(Diterpenos)	Kawheol e cafestol: propriedades antioxidantes e de desintoxicação celular

Novas perspectivas

A promoção de hábitos alimentares saudáveis tem sido uma das grandes batalhas dos profissionais de saúde junto dos seus pacientes. O café é uma das principais bebidas ingeridas pelos portugueses e que, desde há longa data, tem suscitado muita curiosidade quanto à sua eficácia na promoção da saúde. Cientes da necessidade premente dos profissionais de saúde em obter informações cientificamente comprovadas relativamente a esta temática, a OIC – Organização Internacional do Café – criou o Programa Café e Saúde, implementado em Portugal pela AICC (Associação Industrial e Comercial do Café), cuja origem remonta a 1972, com a constituição do Grémio Nacional de Torrefactores e que pretende não só desfa-

zer alguns mitos sobre a ingestão do café, como também demonstrar a sua eficácia no controlo e prevenção de algumas patologias. Regularmente, serão publicadas no nosso site e newsletter informações sobre a relação entre a ingestão de café e a saúde, apoiadas por estudos cientificamente comprovados. Aumentar a confiança no café e estimular, junto dos profissionais de saúde, os índices de percepção dos aspectos prevalentes do café são algumas das nossas metas. No cumprimento deste objectivo contamos com a colaboração de todos os técnicos de saúde para que, num futuro próximo, o café possa constituir um efectivo aliado dos profissionais de saúde no aconselhamento ao doente! ☞

A IMPORTÂNCIA DA INVESTIGAÇÃO

Os benefícios do café para o organismo despertam muito interesse entre a classe médica. Para o Presidente da Associação Portuguesa dos Médicos de Clínica Geral, Luís Pisco, um local onde os profissionais de saúde possam obter informação actualizada sobre esta matéria é de extrema utilidade e, por isso, prevê desde já o maior sucesso para o site Café e Saúde!

A cafeína é uma substância que, desde sempre, esteve associada à elaboração de medicamentos. Perante esta evidência, porque é que a classe médica continua dividida quanto às investigações científicas sobre o consumo de café?

Trata-se apenas de uma questão de tempo até que a classe médica se habitue a aconselhar o consumo moderado de café como parte integrante de uma alimentação equilibrada. Normalmente, entre a produção de evidência científica de boa qualidade e a sua réplica pelos diversos profissionais de saúde, podem decorrer cerca de 7 anos. Além disso, as pessoas poderão, inicialmente, não considerar que se trata de um tema pertinente, até porque todas as questões ligadas à alimentação estão muito sujeitas àquilo que se consideram modas.

Julga que as reservas da classe médica, relativamente ao consumo de café na prevenção de algumas doenças, poderá mudar com a divulgação de estudos e criação de grupos de investigação que abordem esta temática?
Sem dúvida. A área da nutrição está em constante evolução. Na verdade, sabemos muito pouco sobre o café, como sabemos muito pouco sobre outros produtos que entram na nossa alimentação de forma corrente. Os médicos acabam por aconselhar sem ter evidências científicas suficientes para o fazer. No caso do café, muitas pessoas desconhecerao provavelmente os últimos estudos que se fizeram e não terão conhecimentos profundos sobre os benefícios do consumo de café.



DR. LUÍS PISCO

Presidente da Associação Portuguesa dos Médicos de Clínica Geral

O café beneficia a saúde

Segundo o estudo do CEMBE, a ingestão crónica de café reduz o risco da diabetes Mellitus Tipo II. Que impacto poderá ter esta conclusão na prevenção desta doença e no aconselhamento em relação ao consumo de café?

O café não pode ser visto unicamente como um medicamento. Porém, é conveniente que os portugueses saibam que o café que tanto apreciam e com o qual se sentem bem, não prejudica a sua saúde e que inclusivamente até pode ter efeitos benéficos sobre ela. Esta seria, de facto, uma boa notícia a dar à generalidade da população. Não podemos esquecer que o café é utilizado com fins terapêuticos desde a antiguidade e que faz parte, inclusivamente, de diversos medicamentos para a enxaqueca e cefaleias. Não sabemos de facto, em termos futuros, e à medida que for sendo estudado, que novas aplicações poderá ter o café na Medicina.

Neste momento, qual a área da saúde que poderá obter resultados efectivos na demonstração científica dos efeitos positivos da café sobre a doença?
O Alzheimer e o Parkinson são áreas

onde os psico-estimulantes podem ter efeitos surpreendentes. Principalmente o Alzheimer, que possui uma população em constante crescimento, poderá beneficiar grandemente com as novas investigações sobre café. Seria óptimo que se verificasse a influência positiva do consumo de café nestes doentes.

Acha pertinente a criação de um site de carácter médico que esclareça, com base em estudos científicos, os efeitos do café sobre a saúde?

Este site será um instrumento muito útil. A questão do café desperta muito interesse quer na classe médica quer na população em geral. Frequentemente, as pessoas que sofrem de hipertensão, diabetes ou doença cardíaca questionam o seu médico sobre se podem ou não consumir café. Um local onde os profissionais de saúde possam obter informação actualizada sobre esta matéria será obviamente de extrema utilidade. Asseguro que será um sucesso!

Como Presidente da Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral, acha importante, senão fundamental, os médicos de família estarem informados sobre os resultados destas investigações?

Sem dúvida. Os médicos de família, de uma forma geral, têm de estar muito atentos àquilo que se passa em seu redor e às novas investigações e evidências. Por outro lado, toda a investigação que diga respeito a produtos de elevado consumo pelos nossos doentes é muito interessante, porque no nosso relacionamento directo com os doentes essas questões são frequentemente abordadas. Quanto mais informação a este respeito houver tanto melhor!

Qual o papel de um médico na educação para a saúde dos seus doentes?

O médico de família tem um papel absolutamente fulcral. Cada um de nós tem uma lista de utentes que anda próximo das 1700 pessoas e dessas, pelo menos 2/3, consultam durante o ano o seu médico. Ao fim de 5 anos, quase todos elas passaram pelo médico de família. Muitas pessoas vão ao seu médico 4 a 5 vezes por ano. Três ou quatro minutos que sejam a falar sobre promoção e prevenção da saúde, representam, no final do ano, cerca de meia-hora. Como há uma relação de confiança muito grande, essas recomendações têm um valor extremamente elevado. ☞