

Consumo de café em Portugal: Tipologia e Volume

Comparativamente a outros países europeus, em Portugal existe um baixo consumo de café *per capita*. Em 2006, o consumo *per capita* correspondeu a 4,24 quilos.

A grande maioria dos portugueses consome café diariamente. O consumo fora do lar é uma característica particular do nosso povo, representando cerca de 80% do consumo total. Contrariamente ao que se poderia pensar, os portugueses não registam um elevado consumo *per capita* de café, em termos europeus e mundiais. Na verdade, o consumo é feito de uma forma diferente, menos diluída que noutros países.

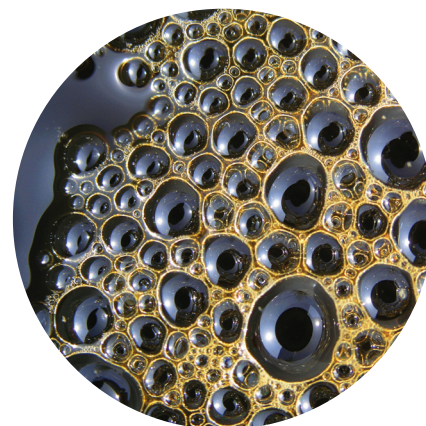
O consumo de café surge maioritariamente em locais de convívio. As vendas em quantidade de cafés torrado e torrefeito são, em grande parte, efectuadas nos restaurantes, snacks, cafés, hotéis e bares.

O teor médio de cafeína do café expres-

so ingerido pelos portugueses é função de diversos factores. A composição do lote apresenta-se como factor preponderante, nomeadamente a quantidade de café robusta presente na mistura, bem como o seu grau de torra. Importante ainda é a máquina utilizada na preparação, a quantidade de café, o grau de moagem e o volume da bebida. Os factores variáveis são, essencialmente, o lote de café e o volume do café bebida, que pode ser classificado em “curto”, “normal” ou “cheio”.

O volume “médio” do café normal é de 28 ml, para o café “curto” o volume médio é de 17 ml, sendo que no café “cheio” corresponde a 47 ml.

A quantidade de cafeína presente na bebida varia com o volume, já que a maior percentagem ocorre no início da extrac-



ção. Assim, pode dizer-se que a concentração em cafeína, em mg/ml, é superior nos cafés “curtos” e inferior nos “cheios”. No entanto, se os valores forem uniformizados para o volume de bebida, a situação inverte-se – o maior teor de cafeína verifica-se nos “cheios”. Em quantidade, o teor médio em cafeína para cada tipo de expresso é: 62 mg no “curto”, 72 mg no “normal” e 88 mg no “cheio”. O valor médio de cafeína no café expresso corresponde a 74,5mg/chávena.

Atendendo ao referido, o consumo baixo a moderado de café corresponde à ingestão de 1 a 3/4 chávenas de café/dia.. O consumo moderado de café pode fazer parte de uma alimentação completa, equilibrada e variada, contribuindo para a saúde e bem-estar do consumidor. ■

CONGRESSO DE NEUROLOGIA 2008

“Neurologia do Lobo Temporal”

O Programa “Café e Saúde” marcou presença no Congresso de Neurologia, promovido pela Sociedade Portuguesa de Neurologia, que decorreu no Porto entre os dias 21 e 23 de Novembro. O Congresso contou com a presença de cerca de 230 participantes.

A reunião teve como tema principal a “Neurologia do Lobo temporal” e contou com a intervenção de distintos convidados que abordaram diferentes patologias dentro deste tema, nomeadamente, os processos de epileptogénese, os acidentes vasculares corticais e as perturbações da memória. O Prof. Dr. F. Lopes da Silva, o Prof. Dr.

Louis Caplan e o Prof. Dr. M. Kopelman foram os principais oradores do Congresso, abordando, respectivamente cada uma das temáticas centrais.

No 2º dia de Congresso decorreu a intervenção do Prof. Dr. Alexandre Mendonça, Neurologista do Hospital de Santa Maria, que se pronunciou sobre o tema “Neuroprotecção e Cafeína”, destacando os benefícios inerentes ao consumo de café no que se refere à protecção neurológica e prevenção de patologias desse foro.

A presença do Programa “Café e Saúde” não só foi marcada pela intervenção do Prof. Doutor Alexandre Mendonça,

como também se traduziu, durante o Congresso, na distribuição de materiais informativos e realização de questionários aos participantes, com vista a aferir o conhecimento de que dispunham relativamente ao Programa “Café e Saúde”. Segundo dados apurados pelos inquéritos realizados, por cerca de 25% dos participantes no Congresso (57), 20% dos inquiridos já tinha conhecimento do Programa. ■



FOTO: LUIS PAVÃO

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 estiver a desenvolver alguma pesquisa na área do café e quiser 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
www.cafeesaude.com.pt
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



Consumo

TIPOLOGIA
E VOLUME

Cancro Oral

CAFÉ
PREVINE

Cafeína

MAIS FORTE
NOS HOMENS

Novos hábitos associados ao café



**DR. SERAFIM
ROSAS**

Endocrinologista

Durante as últimas décadas verificou-se uma valorização da saúde relacionada com a dieta e em resultado desta tendência muitos alimentos e bebidas, com grande divulgação, ficaram em apreciação, incluindo o café.

Mais de 37000 documentos técnicos sobre o café, foram publicados em mais de 5000 revistas médicas, nos últimos 30 anos.

A cafeína é um estimulante suave do sistema nervoso central e em consequência capaz de influenciar o comportamento humano, nomeadamente melhorando o estado de alerta. Esta é provavelmente a acção responsável pela popularidade e divulgação universal do café.

Ultimamente têm sido publicadas na literatura médica diversos artigos atribuindo-lhe acções benéficas em diversas áreas, nomeadamente na prevenção da diabetes, da doença de Parkinson, da demência e das hepatopatias.

Como endocrinologista interessa-me particularmente a diabetes e o conhecimento de que o consumo crónico e moderado de café, a partir de 2 chávenas por dia, tem efeito benéfico em todos os estádios de desenvolvimento da doença, nomeadamente na alteração da glicemia em jejum, na alteração da tolerância á glicose e na diabetes tipo 2.

A acção benéfica do café é devida ao au-

mento da sensibilidade á insulina e á melhoria da função das células β , existindo outras acções possíveis, nomeadamente, inibição da hidrólise hepática da G-6-P, diminuição da absorção intestinal da glicose, interferência no metabolismo das incretinas intestinais e a libertação de catecolaminas com subsequente aumento do metabolismo e da termogénese do tecido adiposo castanho.

Estes benefícios verificam-se em diversas populações, parecendo ser independentes de outros factores de risco, da dieta, do estilo de vida e ocorrem com o uso de variadas modalidades de preparação do café, nomeadamente com o café instantâneo.

Esta, não pode deixar de ser uma excelente informação para todos os consumidores habituais desta bebida. ■

Bibliografia

Barone, J.J. & Roberts, H.R. *Food and Chemical Toxicology*, Vol. 34, 118-129, 1996

Barraco Quintana, J.L et al, *Neurological Research*, vol.29, 2007

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

Klatsky, A.L. et al, *Archives of Internal Medicine*, vol. 166, 2006

Saaksjarvi, K. Et al. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2007

Consumo moderado de café e saúde do indivíduo na ESSaF

O Programa «Café e Saúde» realizou no dia 5 de Dezembro, no Auditório da ESSaF - Escola Superior de Saúde de Faro, pelas 15 horas, uma Aula Aberta subordinada ao tema “Consumo moderado de café e saúde do indivíduo”. Esta Aula, dirigida a alunos dos cursos de Dietética e Enfermagem da ESSaF, envolveu toda a comunidade académica e a comunidade em geral.

Esta iniciativa contou com a participação de cerca de 150 alunos, tendo como palestrantes o Presidente da AICC - Associação Industrial e Comercial do Café, Eng.º Rui Carneiro, bem como o Prof. Hugo Valente, Nutricionista e Docente da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Do Debate após a exposição dos oradores resultou a explicação dos motivos pelos quais a AICC é proponente deste Programa, bem



como a sustentação das principais evidências científicas que suportam os benefícios em saúde inerentes ao consumo de café. O Ministério da Saúde fez, no seu site, referência a esta iniciativa do Programa “Café e Saúde”. ■

Café pode ajudar a proteger contra câncros orais

Uma investigação recente indica que beber café reduz o risco de desenvolver cancro da cavidade oral ou da garganta na população do Japão.

De acordo com o Dr. Toru Naganuma, da Universidade Tohoku, em Sendai, o consumo de café no Japão é relativamente elevado, assim como a taxa de cancro do esófago nos homens. Para investigar algum efeito protector proveniente do consumo de café, os investigadores analisaram dados da população que integrou a amostra de um estudo realizado no Japão, que integrou informações sobre a alimentação, incluindo o consumo de café.

Entre os mais de 38 mil participantes do estudo, com idades entre os 40 e os 64 anos, sem historial de patologia oncológica, ocorreram 157 casos de cancro da boca, faringe e esófago, durante os 13 anos do seguimento.

Comparativamente aos indivíduos que não consumiam café, aqueles que tomavam uma ou mais chávenas por dia tinham metade do risco de desenvolver estes tipos de cancro.

Os investigadores referiram que a redução do risco incluiu os indivíduos que apresentam um maior risco de desenvolver estes câncros, nomeadamente aqueles que eram fumadores ou bebiam com regularidade no início do estudo.

O Dr. Naganuma comentou à Reuters Health que não esperavam que se pudesse observar uma associação inversa tão substancial entre o consumo de café e o risco destes câncros, nem mesmo nos grupos de risco elevado para estes tipos de cancro.

Os investigadores concluíram, no artigo publicado no “American Journal of Epidemiology”, que, embora a cessação do consumo de álcool e de tabaco fosse actualmente a melhor forma conhecida de ajudar a reduzir o risco de desenvolver estes câncros, o café poderia ser um factor preventivo, tanto nas populações de baixo risco como nas de risco elevado.

Fonte: American Journal of Epidemiology

Consumo de café e risco de cancro da boca, faringe e esófago

Um estudo liderado por cientistas da Tohoku University School of Medicine, no Japão, concluiu que o consumo de café está inversamente relacionado

com o risco de cancro da boca, faringe e esófago.

As informações sobre o consumo do café foram obtidas através de questionários sobre alimentação realizados em 1990. Na investigação participaram 38 679 indivíduos, dos 40 aos 64 anos, sem história prévia de cancro.

Ao longo dos 13,6 anos de acompanhamento foram identificados 157 casos de cancro da boca, faringe ou esófago.

O trabalho concluiu que o risco de desenvolver este tipo de câncros está inversamente associado ao consumo de café. O risco de desenvolver algum dos tumores acima mencionados no grupo que ingeria pelo menos uma chávena de café por dia foi de 0,51 em comparação com o grupo que consumia café.

Esta associação permaneceu inversa após a avaliação de outros factores, tais como sexo e localização do cancro. Neste capítulo foram também tidos em conta os dados sobre o consumo de tabaco e álcool, quer no passado, quer à data do estudo.

O resumo do artigo conclui que “o consumo de café está associado a um menor risco de cancro da boca, faringe e esófago, mesmo entre indivíduos com risco elevado para estes tipos de tumores”.

Fonte: “American Journal of Epidemiology”

Excesso de cafeína durante a gravidez pode ser prejudicial ao coração

Estudo norte-americano efectuado em ratos demonstra que uma dose de cafeína (correspondente a duas chávenas de café) ingerida durante a gravidez pode reduzir as funções do coração do bebé durante a sua vida.

Segundo Scott Rivkees, da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, apesar do estudo ter sido efectuado em ratos, é plausível que os mesmos efeitos aconteçam em humanos.

“Os nossos estudos aumentam as preocupações sobre a exposição a cafeína durante as fases iniciais da gestação, embora sejam necessários mais estudos para averiguar a segurança da cafeína durante a gravidez”, afirmou Scott Rivkees.

Os investigadores estudaram quatro grupos de ratos em gestação, consoante duas condições, durante o período de 48 horas. Um dos grupos, estudado em exposição ao ambiente do local, foi administrado com cafeína, e o outro administrado com uma solução de salina.

O segundo agrupamento de ratos foi estudado em condições onde os níveis de oxigénio estavam a metade, com um dos grupos a receber a cafeína e outro a solução de salina.

O estudo revelou que, em ambas as circunstâncias, os ratos que foram administrados com cafeína produziam embriões com camadas de tecido cardíaco mais finas do que os que não tinham sido administrados com a substância.

A pesquisa revelou ainda que os machos adultos expostos à cafeína quando eram fetos tinham um aumento da gordura corporal de 20% e uma descida da função cardiovascular comparativamente aos que não tinham sido expostos à substância.

Fonte: “American Journal of Epidemiology”

Efeito da cafeína é mais forte nos homens

Um estudo da Universidade de Barcelona mostra que os homens sentem mais os efeitos do café do que as mulheres.

Apenas dez minutos depois de ser ingerido o café, os efeitos começam a sentir-se e, ao contrário do que se julgava, o descafeinado também tem por efeito deixar as pessoas mais activas, o que pode dever-se ao efeito placebo.

Outra novidade revelada pelo estudo da Universidade de Barcelona é a diferença entre homens e mulheres na forma como reagem à cafeína: os homens ficam comparativamente mais activos. O estudo analisou 668 estudantes universitários com uma média de idades de 22 anos onde lhes foi pedido que bebessem uma chávena de expresso com 100 miligramas de cafeína ou um expresso descafeinado, com 5 miligramas de cafeína.

Tanto homens quanto mulheres tiveram aumento em seus níveis de actividade depois de beber o café e, em alguns, os efeitos começaram a ser imediatamente depois do consumo. De acordo com a investigadora principal, Ana Adan, “embora tanto homens como mulheres tenham tido um aumento nos seus níveis de actividade com o (consumo) de café, que aumentou ao longo das medições, observamos um impacto maior nos homens”. A investigadora disse ainda que “vários estudos demonstraram os efeitos estimulantes da cafeína, mas nenhum deles observaram os efeitos em termos do sexo do consumidor”.

Fonte: Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry

Os efeitos benéficos do café

Porque é que as pessoas bebem café?

Os consumidores regulares referem conseguir pela ingestão de café maior vigilância e melhor rendimento intelectual. A cafeína parece tornar as respostas mais rápidas e melhorar ligeiramente alguns desempenhos cognitivos, em particular quando a pessoa está cansada. Com certeza, outros factores, para além da cafeína, contribuem para a toma de café, como o conforto de ser uma bebida quente, o sabor, o aroma, ou o próprio contexto social em que é bebido.

Qual a relação entre o consumo de café ao longo da vida e a doença de Alzheimer?

Tem sido sugerida a possibilidade de a cafeína conseguir, pelas suas propriedades, atenuar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento, ou mesmo reduzir a probabilidade de desenvolvimento de doença de Alzheimer. Num estudo epidemiológico recente, efectuado em colaboração com investigadores franceses, verificámos que as mulheres com mais de 65 anos que consumiam cafeína regularmente tiveram, ao longo de cerca de 4 anos, menor declínio em provas de memória verbal, e de memória visuo-espacial, do que as mulheres não consumidoras. Estas observações sugerem que o consumo regular de cafeína pode atenuar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento.

Será que a cafeína poderá ter efeitos diferentes em homens e mulheres na prevenção do declínio cognitivo?

Efectivamente, no trabalho mencionado, o efeito de prevenção do declínio cognitivo foi mais notório em mulheres idosas que em homens idosos. Estes resultados terão de ser confirmados em estudos futuros, porque poderá haver interacções interessantes entre a cafeína, a idade e factores hormonais.

Pode afirmar-se que existe uma relação inversa entre consumo de café ao longo da vida e incidência de patologia neurodegenerativa em geral?

Neste momento, existe evidência de efeito neuroprotector da cafeína não só em relação ao declínio cognitivo associado ao envelhecimento e possivelmente doença de Alzheimer mas também em relação à doença de Parkinson. De facto, dois estudos epidemiológicos de grande dimensão mostram que o consumo de cafeína está associado a um menor risco



PROF. ALEXANDRE MENDONÇA

Departamento de Neurologia e Laboratório de Neurociências, Faculdade de Medicina de Lisboa e Instituto de Medicina Molecular, Universidade de Lisboa

de desenvolver doença de Parkinson. Seria interessante investigar se um efeito semelhante se verifica em relação a outras doenças neurodegenerativas.

No fundo, como é que a cafeína actua no cérebro?

No sentido de pormenorizar os efeitos da cafeína no cérebro, realizámos recentemente um estudo em voluntários saudáveis usando a técnica de estimulação magnética transcraniana. O funcionamento do córtex cerebral assenta num equilíbrio muito fino entre fenómenos excitatórios e inibitórios na comunicação entre os neurónios. A estimulação magnética transcraniana permite precisamente elucidar alguns aspectos deste equilíbrio. Verificámos que a cafeína atenua a comunicação inibitória entre neurónios no córtex cerebral, resultando num efeito globalmente facilitador da excitabilidade neuronal, que está provavelmente subjacente aos efeitos cognitivos agudos benéficos da cafeína. Não é claro se estes efeitos estarão também relacionados com a prevenção do declínio cognitivo a longo prazo. Mas é interessante realçar que a administração de cafeína, e outras substâncias afins, é capaz de atenuar os defeitos de memória e as alterações patológicas cerebrais em modelos animais de doença de Alzheimer.

Deve-se recomendar a utilização de cafeína para prevenir o declínio cognitivo da idade? E que quantidade de café se deve tomar?

Claramente, não existe no momento

evidência suficiente para suportar a recomendação de utilizar cafeína no sentido de prevenir o declínio cognitivo da idade, ou para indicar a dose que poderia assumir uma melhor relação benefício – risco. Deverá saber-se mais acerca da relação entre o consumo de cafeína e a degenerescência neuronal antes de desenvolver um programa de saúde que promova o consumo de cafeína. Mas é provável que este conhecimento contribua para o desenvolvimento de novos medicamentos capazes de atenuar o declínio cognitivo associado à idade ou mesmo, quem sabe, ajudar a prevenir a própria doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas.

Parece-lhe que esta associação entre consumo de café e menor declínio cognitivo é conhecida da comunidade médica?

Como se poderia comunicar este tipo de mensagens a profissionais de saúde? A existência de um Web-site que divulgue informação sobre estas temáticas seria eficaz, nesse sentido?

Penso que esta associação entre consumo de café e menor declínio cognitivo é ainda relativamente pouco conhecida pelos médicos e outros profissionais de saúde. Na medida em que uma larga proporção da população toma café e outras bebidas que contêm cafeína, o melhor conhecimento dos efeitos, interacções, potenciais benefícios e riscos da cafeína é com certeza importante na prática clínica. A criação de um Web-site seria, assim, de grande interesse.

Bibliografia

Cerqueira V, de Mendonça A, Minez A, Ramos Dias A, de Carvalho M (2006) *The effect of caffeine on motor excitability*. *Neurophysiologie Clinique / Clinical Neurophysiology* 36:219-226.
Dall'Igna OP, Fett P, Gomes MW, Souza DO, Cunha RA, Lara DR. (2007) *Caffeine and adenosine A2a receptor antagonists prevent amyloid (25-35)-induced cognitive deficits in mice*. *Experimental Neurology* 203:241-245.
Ritchie K, Carrière I, Portet F, de Mendonça A, Dartigues JF, Rouaud O, Barberger-Gateau P, Ancelin ML (2007) *The neuro-protective effects of caffeine: a prospective population study (the Three City Study)*. *Neurology* 69:536-545.