



Com o objectivo de dar a conhecer o café como um produto fundamental na economia do País, realizou-se nos dias 11, 12 e 13 de Setembro, em Marvão, a I Feira do Café. Tratou-se de uma iniciativa promovida pela Associação Industrial e Comercial do Café em conjunto com a Câmara Municipal de Marvão que pretendeu também informar a população portuguesa sobre as principais características do café, a bebida mais consumida em Portugal. A verdade é que ao longo dos séculos, o café tem vindo a fazer parte do dia-a-dia do povo português, por isso fazia todo o sentido realizar uma iniciativa a nível nacional para divulgar as potencialidades do café a nível económico, cultural e até mesmo de saúde. A realização da I Feira do Café foi uma excelente oportunidade para desmistificar algumas ideias erradas no que toca ao café, nomeadamente que esta bebida faz mal. Como referiu o Prof. Vaz Carneiro, professor na Faculdade de Medicina de Lisboa e ainda presidente do Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência, o consumo moderado de café pode trazer benefícios para a saúde nomeadamente na prevenção

de determinadas patologias como sejam a doença de Parkinson, doença de Alzheimer e ainda diabetes mellitus tipo 2. Na conferência, este especialista explicou à plateia presente que os consumos moderados podem ser benéficos para a população, referindo-se ao vinho e ao café. Beber um copo de vinho à refeição traz benefícios cardiovasculares como referem estudos científicos. A mesma filosofia se aplica ao café, uma vez que o consumo moderado, que representa 3 a 4 chávenas por dia, pode trazer benefícios em saúde, em particular na prevenção de determinadas doenças degenerativas.

Os 2 colóquios sobre Café e Saúde, conduzidos pelo médico de clínica geral Dr. Carlos Martins, foram muito participadas, tendo sido uma oportunidade para esclarecer mitos sobre o café.

Em relação à I Feira do Café é ainda importante salientar a presença de várias marcas de café, do principal produtor de café, o Brasil, bem como de associações não governamentais que mostraram o trabalho desenvolvido na área da solidariedade.

Durante os 3 dias, os visitantes puderam também apreciar diversos tipos de cafés Robusta e Arábica, de diferentes origens,

assim como, o produto da sua mistura: os blends. A maior ou menor quantidade de cafés Arábicas/Robustas presente nos blends à disposição dos visitantes, permitiu uma melhor apreciação da importância do tipo e origem de cada café na composição daqueles e, por consequência, na característica da bebida final.

Nesta iniciativa, foi ainda possível conhecer o café verde, designação pela qual é designado o café enquanto matéria-prima, antes de ser submetido ao processo de torrefacção, e ficar a saber todas as fases por que ele tem que passar, antes de chegar à chávena.

O balanço da I Feira do Café é muito positivo porque contribuiu para o aumento do conhecimento dos portugueses no que se refere à bebida mais consumida no nosso país, o café. Um formato para repetir no próximo ano. ■

Para receber a nossa newsletter via e-mail ou correio basta entrar em contacto connosco. 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 - www.cafeesaude.com.pt.

**Café** DOENÇA
HEPÁTICA**Feira do Café** FORMATO
A REPETIR**Cafeína** A ABSTINÊNCIA
E O CONSUMO

Café: um novo paradoxo para a saúde?



PROF. SUSANA CASAL

Professora da Faculdade de Farmácia do Porto

Um grande número de estudos científicos neste início do terceiro milénio começa, timidamente, a mostrar que o consumo moderado de café pode ser benéfico para a saúde. Apesar da já longa história de consumo de bebidas de café, até bem recentemente a maior parte dos estudos científicos sobre os efeitos do café na saúde humana tentava apenas consubstanciar os seus potenciais efeitos nefastos. No entanto, e apesar da enorme quantidade de estudos publicados ao longo das últimas décadas, não se conseguiram estabelecer ligações consistentes nesse sentido. Uma das justificações é que a maior parte das observações científicas eram feitas com base apenas num dos seus componentes: a cafeína. A ciência moderna parece saber quase tudo sobre a cafeína mas ainda muito pouco sobre o café e a saúde humana...

O café tem muitas substâncias bioactivas para além da cafeína: os ácidos clorogénicos, por exemplo, são compostos com elevado poder antioxidante e estão presentes em quantidades muito mais elevadas no café (6-9%) do que a própria cafeína (1-2%). Para além disso, durante a torra, os ácidos clorogénicos originam novos compostos, entre os quais se destacam as quinolactonas, aparentemente implicadas na redução do risco para o desenvolvimento de diabetes mellitus tipo 2. No entanto, tal como em muitas outras áreas, também no café os estudos com compostos isolados não conseguem

justificar de forma plena os efeitos na saúde. É como se todos os compostos fizessem parte de um sistema dinâmico integrado que no seu todo constitui a bebida café.

O café deve ser entendido como uma mistura quimicamente complexa, constituída por compostos em proporções variáveis, função do modo de preparação da bebida, do café utilizado na sua preparação (arábica ou robusta) e, não menos importante, da intensidade da torra. A forma como o café é torrado afecta não só as características organolépticas da bebida, como também os efeitos que ela poderá trazer para a saúde humana, devendo favorecer-se um correcto equilíbrio entre a degradação e a formação de compostos potencialmente benéficos.

A ciência moderna baseia-se em evidências, pelo que ainda faltará um enorme caminho a percorrer até ao esclarecimento dos mecanismos de acção implicados nos efeitos benéficos para a saúde. Caminhamos claramente no sentido de uma “bebida funcional” mas, até lá, certamente concordarão que estamos cada vez mais certos de estar perante um novo paradoxo para a saúde: o café.

Bibliografia

Dórea, J.G., Costa T. H. M., *British Journal of Nutrition*, 93, 773-782, 2005

Shearer, J., Farah, A., de Paulis, T., et al. *Journal of Nutrition*, 133, 3529-3532, 2003

Casal S., Oliveira M. B., and Ferreira M.A., *Food Chemistry*, 68, 481-485, 2000.

O consumo de café a longo prazo pode reduzir o risco de diabetes mellitus tipo 2



Este relatório assenta na evidência da relação entre o consumo de café a longo prazo e o risco de ter diabetes mellitus tipo 2. Numerosos estudos epidemiológicos têm avaliado esta associação e, neste momento, 14 dos 18 estudos revelaram um menor risco de diabetes mellitus tipo 2 no consumo frequente.

O consumo moderado de café, de 4 doses de 150ml ou até 400mg de cafeína diárias, tem sido geralmente associado a uma diminuição do risco de diabetes mellitus tipo 2. A maioria dos estudos revelam uma relação causa efeito, com uma maior redução do risco em níveis mais elevados de consumo de café.

São vários os compostos do café respon-

sáveis por esta associação e também os mecanismos responsáveis por este efeito protector. Apesar dos resultados positivos, ainda é prematuro recomendar um aumento do consumo de café como uma estratégia de saúde pública para impedir a diabetes mellitus tipo 2. Os autores deste estudo concluíram que “será necessário inquirir uma maior amostra populacional de forma a esclarecer os efeitos a longo prazo do descafeinado e da cafeína na ingestão de café sobre o risco de diabetes mellitus tipo 2”.

G D Pimentel et al, **Does long-term coffee intake reduce type 2 diabetes mellitus risk?** *Diabetology & Metabolic Syndrome*, Epub ahead of print, October 2009

Cafeína e o desempenho anaeróbico: valor ergogénico e ainda o mecanismo de acção

J K Davis & J Matt Green, *Sports Medicine*, Volume 39, 2009

Já é do conhecimento geral que o efeito da cafeína pode melhorar a resistência. No entanto, alguns estudos tentaram avaliar o efeito da cafeína unicamente no desempenho anaeróbico. Na realidade, os investigadores trataram os efeitos do desempenho anaeróbico meramente com um subconjunto de revisões. Mas nesta revisão, os investigadores estudaram somente o desempenho anaeróbico. Mais especificamente, eles realizaram um exercício com a duração entre 4 e 180 segundos. Na primeira fase da revisão foi explorado a influência da cafeína nos vários paradigmas anaeróbicos, dando particular atenção ao impacto do desempenho das variáveis. Na segunda fase, os investigadores estudaram os vários mecanismos, periférica e centralmente, e isso contribuiu para o efeito ergogénico da cafeína. As conclusões detalhadas deste estudo incluem uma referência aos estudos de repetições à falha para a musculatura inferior do corpo oferecendo prova introdutória de que a cafeína tem um efeito sobre o treino de resistência. Este trabalho recente suporta a ideia de que a cafeína afecta a resistência do músculo isométrico. Ao que parece, a resistência é

altamente afectada pela cafeína. O exercício intensivo é favoravelmente afectado, sobretudo em desportos como futebol, rugby e lacrosse.

A comparação dos efeitos da cafeína tendo em conta a abstinência e o consumo normal de cafeína

MA Addicott & PJ Laurenti, *Psychopharmacology*, Epub ahead of print, September of 2009

A cafeína produz, por norma, efeitos positivos no humor e no desempenho. No entanto, a ingestão habitual de café pode desencadear tolerância e a cessação abrupta pode causar sintomas de privação, nomeadamente fadiga. O estudo pretende saber se a cafeína tem

um efeito mais estimulante num estado de privação quando comparado com um estado normal, entre os consumidores diários de cafeína. Aos 17 participantes do estudo, que eram consumidores regulares de cafeína, foi dado uma dose de placebo ou uma dose de 250 mg de cafeína após 30 horas de abstinência ou de consumo normal em dias separados.

A auto-avaliação de humor, rapidez na escolha, atenção selectiva e funções de memória foram avaliadas. Os autores deste estudo verificaram que o efeito da cafeína no humor e na rapidez da escolha é superior no estado de privação comparativamente ao estado de consumo normal, mas melhora a atenção selectiva e a memória em ambos os estados.

Café e a Doença Hepática

P Muriel & J Arauz, *Fitoterapia*, **Accepted Manuscript**, October 2009

A revisão deste estudo pretende confirmar os benefícios ou malefícios do consumo da cafeína no desenvolvimento do cancro do fígado quer em modelos animais quer em humanos. Existe uma larga evidência nas experiências realizadas nos últimos 20 anos sobre os efeitos positivos do consumo de cafeína nas doenças hepáticas. Os efeitos benéficos verificam-se ao nível das enzimas hepáticas, cirrose e carcinoma hepatocelular. Na realidade, os autores sugerem uma actualização destes benefícios e por isso aconselham a realização de novas experiências com modelos animais para confirmar a relação entre o consumo do café e o fígado. Pretende-se com estes novos estudos, avaliar de forma isolada os componentes desta bebida, avaliar o papel causal da cafeína e ainda conhecer o seu mecanismo de acção. Os mesmos investigadores consideram que se deve fazer um estudo clínico prospectivo duplamente cego.



PROF. VAZ CARNEIRO

Presidente do CEMBE – Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência

Café pode reduzir o risco da Doença de Parkinson

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

A ingestão crónica de café pode reduzir o risco da Doença de Parkinson. As associações entre o café e a doença de Parkinson verificam-se em diversas populações de doentes, homens e mulheres, jovens e idosos; os resultados são razoavelmente consistentes de estudo para estudo e os resultados permitem definir, na sua maior parte, um padrão dose-dependente: quanto maior é a ingestão de café, menor o risco de doença de Parkinson.

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

Pelo menos no caso da doença de Parkinson e na demência (Alzheimer), a ingestão crónica de café associa-se a um risco diminuído destas patologias.

A maioria dos estudos mostra principalmente que o consumo de café reduz ou protela o desenvolvimento da doença de Parkinson e que a cafeína é o factor mais provável. Tendo em conta os inúmeros componentes presentes no café, concorda com esta afirmação?

O principal mecanismo pelo qual o café tem efeitos benéficos na doença de Parkinson é através do antagonismo dos receptores A₂ da adenosina, que constitui um alvo terapêutico importante no tratamento de patologia dos gânglios basais, especialmente a doença de Parkinson. Existem dados animais sugerindo atenuação da perda de receptores dopaminérgicos com o café, confirmando que a cafeína pode proteger contra a neurotoxicidade dopaminérgica.

Deve-se recomendar a utilização de cafeína para prevenir o declínio cognitivo da idade?

E que quantidade de café se deve tomar?

Porque a prevalência desta patologia é relativamente baixa (especialmente em cuidados primários), porque poderá existir alguma outra intolerância ao café por parte dos doentes e porque o efeito preventivo é modesto, não nos parece ser desejável recomendar a ingestão de café para protecção de doença de Parkinson.

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

Os achados marcadamente benéficos em homens nem sempre são reprodutíveis em mulheres: estudos demonstram que o efeito está algo mitigado no sexo feminino e acredita-se que, em certos casos, a terapêutica hormonal de substituição pode ser um factor causal nestas condições.

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?

De facto o café continua tendo alguma “má” reputação entre os profissionais. Porquê, não sei. O que sei é que seria importante comunicar – com diversos tipos de veículos de informação – os benefícios (ou ausência de riscos) aos médicos, farmacêuticos e enfermeiros, de modo a que as pessoas que o toleram, não deixem de beber café regularmente

