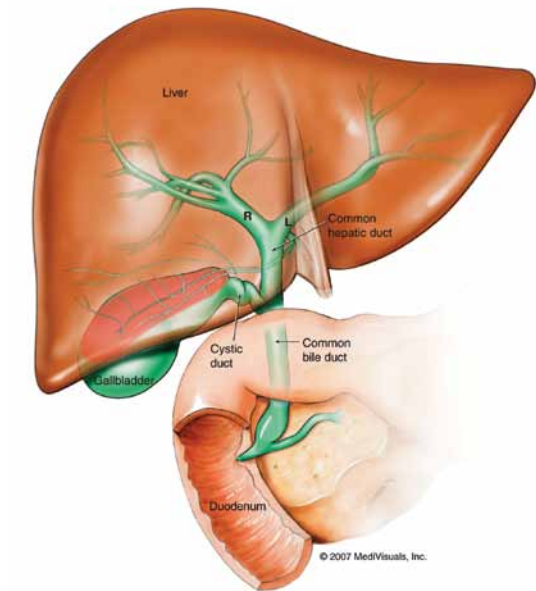




O aumento do consumo de cafeína está associado a redução da fibrose hepática

Modi AA, Feld JJ, Park Y et al. HEPATOLOGY 2010;51:201-209

A pesar do consumo de café estar associado a uma redução da frequência da doença hepática, não se sabe, ainda, se o efeito é do café ou da cafeína e se existe especificamente um efeito na fibrose hepática. Este estudo foi conduzido de forma a usar um instrumento de frequência do consumo de cafeína na dieta alimentar para avaliar a relação entre a ingestão de cafeína e a fibrose hepática. Cento e setenta e sete doentes que foram submetidos a biopsia ao fígado responderam a

um questionário em três ocasiões durante um período de 6 meses. Apesar de uma ligeira tendência, o consumo de cafeína noutras fontes que não o café ou o descafeinado não foi associado à redução da fibrose hepática. Os autores concluíram que: Uma ferramenta de confiança para medir o consumo de cafeína, especialmente de cafés, acima de um limiar de aproximadamente o equivalente a dois cafés por dia, esteve associado ao desagravamento da fibrose hepática.

Educação, situação económica e outros factores de risco no cancro gástrico

Icli Fet al. Medical Oncology, 2010 Jan 7.

[Epub ahead of print]

A dieta e o estilo de vida relacionados com a situação sócio-económica surgem como factores de risco para o cancro gástrico em vários estudos. No entanto, os resultados nem sempre foram consistentes com a situação sócio-económica. Duzentos e cinquenta e três doentes com cancro gástrico um número igual de indivíduos controlo foram entrevistados para aferir variadas características e dietas alimentares. Uma taxa elevada de doentes fumam mais de dois maços de cigarros/dia enquanto que uma também significativamente elevada taxa de controlos usaram antibióticos. Café, salada, pão e óleos vegetais apareceram como factores altamente protectores contra o cancro gástrico em análise univariada. Em análise multivariada, os factores associados a redução do risco de forma significativa foram o consumo de pão e café do que no nível de rendimento.

O Consumo de café aumenta as lipoproteínas de alta densidade (HDL)

Burke MF et al. Circulation Research 2010;106: 627-629

O objectivo desde estudo, deste estudo, financiado, em parte, pela *All Japan Coffee Association*, foi investigar se os ácidos fenólicos do café e se o próprio

café regulam o transporte reverso dos macrófagos *in vitro*, *ex vivo* e *in vivo*.

“O consumo de café está associado, de forma inconsistente, a uma diminuição da doença cardiovascular e os mecanismos pelos quais o café exerce as suas propriedades anti-aterogénicas permanecem largamente desconhecidos. Nós supusemos que o café promove o efluxo de colesterol pelos macrófagos, que leva ao reforço do Transporte Reverso do Colesterol (RCT) de acordo com as propriedades anti aterogénicas das lipoproteínas de alta densidade (HDL). Resultados marcantes de estudos realizados *in vitro* assim como estudos humanos feitos *ex vivo* demonstraram consistentemente que os ácidos fenólicos presentes no café aumentam as lipoproteínas de Alta Densidade (HDL) – mediadas pelo efluxo de colesterol dos macrófagos ao induzir proteínas que regulam o transporte do colesterol. O aumento do efluxo do colesterol, um passo inicial do RCT, resultou num aumento geral do RCT em ratos *in vivo*. Este é o primeiro estudo que demonstra as propriedades anti-aterogénicas do café tanto *in vitro* como *in vivo*. Estes resultados largam o nosso conhecimento sobre as propriedades anti-aterogénicas do café, uma das bebidas mais consumidas do Mundo, e que tem implicações clínicas importantíssimas.

Café, chá, ingestão de cafeína e o risco de gliomas

em adulto em três estudos de grupos prospectivos

Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention

Volume 19, 2010

Informações actuais sugerem que as bebidas com cafeína podem estar associadas a um menor risco de gliomas (uma pessoa com gliomas tem células anormais dentro e ao redor do cérebro que se multiplicam descontroladamente). A cafeína tem efeitos diferentes no cérebro, alguns dos quais podem desempenhar um papel no carcinoma cerebral, e o café tem sido consistentemente associado a um risco reduzido de cancro do fígado, sugerindo portanto um potencial efeito anticarcinogénico. Um total de trezentos e trinta e cinco casos incidentes de gliomas estavam disponíveis em três grupos diferentes. A ingestão dietética foi avaliada através de questionários de frequência alimentar obtidos no início e durante o seguimento. O consumo de cinco ou mais chávenas de café e chá diariamente, comparado com a falta de consumo foi associado com a diminuição do risco de glioma.

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.



Ciclismo

CAFEÍNA AUMENTA DESEMPENHO

Café

E CARCINOMA HEPATOCELULAR

Cafeína

REDUÇÃO DA FIBROSE HEPÁTICA



FOTO: RAFAEL ANTUNES

Prof. Doutor Tato Marinho

Gastrenterologista do Hospital de Santa Maria

Vamos tomar um café? Os efeitos benéficos do café na doença hepática

Vamos tomar um café, vamos tomar uma bica? Tempo para coffee-break! São frases bem presentes na nossa vida. Mas será que a pequena quantidade daquele líquido escuro pode interferir com a nossa saúde?

“A ingestão crónica de café pode reduzir o risco da Doença de Parkinson (2009)”. “A ingestão crónica de café pode reduzir o risco de demência (2008)”. Por exemplo, quanto maior é o consumo de café, menor é o risco de Doença de Alzheimer, ou seja o benefício, neste caso parece ser dose-dependente. “A ingestão crónica de café reduz o risco de diabetes tipo 2 (2009)”. Estas são as conclusões de relatórios técnico-científicos elaborados pelo Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência da Faculdade de Medicina de Lisboa, cujo Coordenador é o Prof. Doutor António Vaz Carneiro.

O café é um dos componentes da alimentação mais consumidos em todo o mundo, sendo uma das substâncias psicoactivas mais influentes na nossa dieta. É uma das bebidas mais populares entre os portugueses. O acto de beber café, além da degustação “per se” tem também uma função social muito relevante. É nosso hábito referir que vamos ao café, querendo dizer que vamos a um local onde, entre outras coisas a fazer, se pode tomar café.

O café tem uma constituição muito

complexa i.e. contém vários componentes químicos, incluindo hidratos de carbono, compostos nitrogenados, lípidos, minerais, vitaminas, alcalóides e compostos fenólicos. No entanto, a cafeína (que é uma metilxantina) é o principal componente e a sua substância activa. Uma chávena média de café do tipo expresso poderá conter cerca de 62mg de cafeína no café “curto” e até 88mg no “cheio”. Por curiosidade, o volume médio do café normal é de 28ml, sendo de 17ml no “curto” e 47ml no café “cheio”.

Ao contrário do que os portugueses pensam, não somos um grande consumidor de café a nível internacional. Bebemos em média 3,89Kg per capita por ano, os europeus 5,79Kg pessoa/ano e os finlandeses cerca de 13Kg/pessoa/ano! Ou seja, bebemos menos 35% de café que a média europeia. Relativamente à quantidade que se deve consumir por dia, entende-se que consumo “moderado” de café poderá equivaler a uma a três ou quatro chávenas de café por dia.

E quanto às doenças hepáticas? O mesmo Centro de Estudos publicou o seu relatório sobre o carcinoma hepatocelular (CHC) em Maio de 2010 concluindo que “A ingestão crónica de café reduz o risco do hepatoma (carcinoma hepatocelular)”. O benefício para o CHC parece ser independente da etiologia, seja alcoólica ou associada à infecção crónica pelos vírus da hepatite B ou C. Mas o benefício

não parece restringir-se apenas ao CHC. Diversos estudos, publicados em revistas de impacto (Liver International, Archives of Internal Medicine, Hepatology) apontam o mesmo para a cirrose alcoólica, para a fibrose hepática e para a elevação das aminotransferases e da GGT. É muito interessante o estudo finlandês em que o risco de CHC se reduz de forma evidente a partir dos 2-3 cafés por dia. Este estudo foi realizado durante um período de cerca de 20 anos numa população de 60.323 finlandeses.¹

Em conclusão: o café tem efeito comprovadamente benéfico em várias entidades, entre elas as doenças hepáticas. Os estudos apontam de forma significativa para impacto no risco de CHC e na cirrose e são dose-dependentes. Quanto mais chávenas de café se consomem maior é o benefício, isto para um consumo moderado. Não será de promover em algumas ocasiões, em particular nos jovens em risco, a alternativa de ir “tomar uma bica” em vez de ir “beber um copo”?

¹ Hu G, Tuomilehto J, Pukkala E, Hakulinen T, Antikainen R, Vartiainen E, Jousilahti P. Joint effects of coffee consumption and serum gamma-glutamyltransferase on the risk of liver cancer. Hepatology 2008;48:129-36.



Programa Café e Saúde divulga benefícios do café junto dos Profissionais

A presença do Programa Café & Saúde já vai sendo habitual em congressos científicos, o que representa uma continuidade no trabalho de divulgação dos benefícios do consumo moderado de café. Significa ainda que os profissionais de Saúde estão disponíveis para ter acesso a informação científica baseada na evidência sobre o consumo de café e determinadas patologias.

Assim sendo, o Programa Café e Saúde esteve presente, pela terceira vez, no Encontro Nacional de Clínica Geral que decorreu no Algarve. Neste encontro que reuniu centenas de clínicos gerais foram debatidos temas muito actuais: diabetes, hipertensão arterial e obesidade, entre outros. Neste congresso, o Programa Café e Saúde apresentou uma novidade: um inquérito em formato virtual que tinha como objectivo avaliar os conhecimentos dos especialistas presentes sobre o café e a Saúde. O balanço não podia ser mais positivo uma vez que adesão por parte dos médicos foi elevada e as respostas demonstraram que estes profissionais conhecem bem os benefícios do consumo



moderado de Café.

Ainda durante o primeiro semestre de 2010, o Programa Café & Saúde esteve presente na 13ª Reunião da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado que decorreu no Porto. Este encontro foi um excelente fórum da Hepatologia nacional onde especialistas discutiram as principais patologias que afectam o fígado. Nesse sentido, e pela segunda vez, o Programa Café e Saúde teve a oportunidade para desmistificar junto destes especialistas algumas ideias relacionadas com o consumo de café. Também nesta reunião, o Programa Café e Saúde quis saber a opinião dos médicos sobre café e saúde e, para isso, disponibilizou um questionário

em formato virtual que permitiu a interacção dos participantes. Foi ainda possível divulgar os benefícios do café junto dos Enfermeiros durante o 10º Congresso da Nursing que decorreu em Lisboa, no **Centro de Congressos da FIL**. Este foi o primeiro contacto com os Enfermeiros e permitiu apreciar e avaliar a opinião destes profissionais no que diz respeito ao consumo de café.

Há ainda a destacar a participação do Programa Café e Saúde no Congresso Científico dos alunos do 5º ano Faculdade Farmácia Universidade do Porto. Foi uma excelente oportunidade para divulgar os benefícios junto de futuros prescritores do café bem como dos objectivos do Programa Café e Saúde. Ainda no Porto, foi possível marcar presença no 1º MGF.net Talks, cujo encontro foi da responsabilidade do Dr. Carlos Martins, médico de clínica geral e membro do advisory board do Programa Café e Saúde. No primeiro semestre de 2010, o Programa Café e Saúde promoveu um seminário na Faculdade de Ciências e Tecnologias da Saúde, em Lisboa. Neste encontro, o Dr. Carlos Martins, médico de família e membro do advisory board do Programa Café e Saúde, explicou aos alunos os benefícios do consumo moderado de Café em doenças como Alzheimer, Parkinson e diabetes Tipo II. No dia 18 de Junho, surgiu outra oportunidade, uma vez que o Programa Café e Saúde esteve presente no 5º Encontro de Internos de Medicina Interna, que teve lugar em Braga. Nesta iniciativa, foi possível avaliar os conhecimentos dos Internos sobre a relação do café e a saúde do indivíduo através do questionário virtual.



Prof. Guilherme Macedo
Director de Serviço de Gastrenterologia do Hospital de S. João

Entrevista

A ingestão de café como factor protector para o carcinoma hepatocelular

Qual a relação entre a ingestão de café e o risco de carcinoma hepatocelular?

É possível, hoje e com segurança, afirmar que o café, conforme importantes revisões, sistemáticas o evidenciaram, é um factor protector para o carcinoma hepatocelular. Esse benefício foi comprovado consistentemente em diversas populações, com variadas quantidades de consumo e em doentes portadores de doença hepática crónica.

É possível dizer que o café pode reduzir o risco de carcinoma hepatocelular?

O café reduz o risco de CHC, conforme se evidenciou em estudos de coorte, caso control e base populacional, a partir do efeito protector de cirrose hepática, precursor do CHC, e mesmo nas hepatites não cirróticas. Foi justamente nas revistas mais credenciadas de Hepatologia que em 2007 e 2009 ficou plasmada essa evidência.

Os estudos científicos existentes revelam que certos componentes do café como diterpenos, cafestol e kahweol podem agir como bloqueadores da carcinogénese. Concorda com esta afirmação?

A acção como bloqueio de carcinogénese é sempre multifacetada e resulta de sinergia de vários componentes, que actua a diferentes níveis da cascata oncogénica. Estes compostos foram identificados como alguns dos mediadores desse bloqueio, e dão, substrato químico para a compreensão da acção protectora do café quanto ao HCC

Para além do efeito protector da cafeína, os estudos científicos mostram a acção anti-inflamatória do café que poderá também reduzir o efeito que a doença hepática crónica provoca na estrutura morfológica e funcional do fígado?

A doença hepato crónica resulta da alteração estrutural, física e funcional, do fígado. A inflamação crónica provoca essa alteração, qualquer que seja a sua causa, mas a acção anti-inflamatória do café contraria essa progressão, condicionando redução dos casos de doença hepática crónica em estudos de base populacional.

Há a recomendação do consumo moderado de café de 3 a 4 chávenas de café por dia. Esta recomendação também se estende doença hepática?

A postura de restrição face ao consumo de café que a generalidade dos técnicos de saúde em Portugal adoptaram, não tem fundamento científico. E é perjurativa,



O consumo moderado parece-nos recomendável não a um grupo específico de população, mas pode promover benefícios na sociedade em geral

porque existe actualmente evidência que o café, por razões múltiplas e algumas não totalmente reconhecidas, tem efeito protector, efeito esse directamente relacionável à quantidade de consumo.

Este consumo moderado é recomendável a um grupo específico da população ou pode provocar benefícios na sociedade em geral?

O consumo moderado parece-nos recomendável não a um grupo específico de população, mas pode promover benefícios na sociedade em geral. Por um lado as doenças do fígado sendo tão prevalentes na população e caracteristicamente tão silenciosas, não tem um traço característico que as permita identificar à partida como o alvo preferencial para protecção pelo café. Por outro lado, os outros efeitos reconhecidos ao café (incluindo sobre a incidência de diabetes tipo II), permitem a necessária possibilidade de alargar, a recomendação global para benefício mais amplo de qualidade de saúde.

A comunidade médica, em particular as gastrenterologias, conhecem esta associação entre a ingestão do café e o risco de carcinoma hepatocelular?

Numa maneira geral a associação entre o café e a redução de risco do CHC não é prontamente reconhecida. Pelas diferenças metodológicas dos estudos e resistência a admissão de que um produto tão comum possa ter um efeito tão nítido sem antes terem sido previamente suspeitados constata-se ter havido uma relativa distração sobre esta evidência. As revistas mais credenciadas da área de Gastrenterologia e Hepatologia sinalizaram esta virtude mas a evidência inequívoca é mais recente. É pois tempo de informar toda a comunidade médica, desmistificar os receios conservadores e apontar os benefícios indiscutíveis.