



Dr. Luis Pisco

MEMBRO DA DIRECÇÃO DA
SOCIEDADE PORTUGUESA PARA A
QUALIDADE NA SAÚDE

CAFÉ E DIABETES

A Diabetes Mellitus (DM) é um problema de saúde pública prevalente, em crescimento, oneroso do ponto de vista económico e social, com potencial reconhecido para prevenção.¹ Em países desenvolvidos, apesar dos avanços científicos e do fácil acesso a cuidados de saúde, a prevalência da Diabetes está a aumentar e intervenções com a finalidade de a prevenir, como a actividade física e a dieta, são subutilizadas.²

Contribuindo para este cenário desfavorável, existe alta prevalência de diabéticos não diagnosticados.

A importância do diagnóstico precoce na Diabetes tipo 2 é óbvia, dado o longo período de latência assintomático que pode ir até 12 anos, podendo a doença permanecer durante todo esse tempo sem diagnóstico.^{3,4}

Iniciar o tratamento numa fase mais precoce pode prevenir ou atrasar o desenvolvimento das complicações. Durante esse período, teoricamente, poderiam ser aplicadas intervenções específicas procurando reduzir as complicações e a mortalidade associadas à DM.⁵

Pessoas com pré-Diabetes, que é um factor de risco para Diabetes e doença cardiovascular, devem iniciar um programa de aconselhamento sobre estilos de vida e redução de peso de 5 a 10% do peso corporal e aumentar a actividade física moderada (por exemplo andar) para pelo menos 150 minutos por semana.

Se a evidência é concludente sobre a possibilidade de prevenção da diabetes, os médicos de família estão conscientes da dificuldade da adesão das pessoas a mudanças de estilos de vida. Se conhecemos os benefícios em termos de morbilidade⁶ é desejável

que aumentemos o nosso esforço em educar, consciencializar e procurar obter a adesão das pessoas. O café constitui um dos componentes da alimentação mais ingeridos no mundo inteiro, constituindo a substância farmacologicamente activa mais utilizada universalmente. Devido ao seu consumo generalizado, o café encontra-se na primeira linha das preocupações dos consumidores, mas também dos profissionais de saúde.

A investigação sobre o café possui actualmente excelente qualidade e os dados apresentam grande consistência de estudo para estudo.^{7,8} 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 e uma das questões que se coloca é se o café pode reduzir o risco da Diabetes tipo 2. A ingestão de café tem sido extensivamente estudada como componente da dieta que pode influenciar a DM 2 e uma revisão sistematizada da literatura, efectuada pelo Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência confirma que a ingestão crónica de café reduz o risco da Diabetes tipo 2.

A dose de café que apresenta benefícios é relativamente pequena (a partir de 2 ou mais chávenas por dia), mesmo nos doentes com aumento do perímetro abdominal, a associação entre o café e a DM 2 é consistente e importante, segue 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), verifica-se em diversas populações (europeias, norte-americanas, asiáticas), parece ser independente de outros factores de risco conhecidos da dieta e estilos de vida.

**Café expresso
Português**

**Cafeína e
Memória**

**Funções
Cognitivas**

Hepatite C

**Carcinoma
Hepatocelular**

Alzheimer

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes-2009. Diabetes Care. January 2009; Volume 32, supplement 1: S13-S61. 2. King H, Aubert RE, Herman WH: Global burden of Diabetes, 1995-2025: prevalence, numerical estimates, and projections. Diabetes Care 21:1414-1431, 1998. 3. Cowie CC, Harris MI, Eberhardt MS. Frequency and determinants of screening for Diabetes in the U.S. Diabetes Care. 1994;17(10):1158-1163. 4. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care. January 2009; Volume 32, supplement 1: S62-S67. 5. Norris SL, Kansagara D, Bougatsos C, Fu R; US Preventive Services Task Force. Screening adults for type 2 Diabetes: a review of the evidence for the US Preventive Services Task Force. Ann Intern Med. 2008;148(11):855-868. 6. Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson J, et al. Prevention of type 2 Diabetes Mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. (Finnish Diabetes Prevention Study). N Engl J Med 2001;344:1343-50. 7. Paynter NP, Yeh HC, Voutilainen S, Schmidt MI, Heiss G, Folsom AR, Brancati FL, Kao WH. Coffee and sweetened beverage consumption and the risk of type 2 Diabetes Mellitus: the atherosclerosis risk in communities study. Am J Epidemiol 2006;164:1075-84. 8. Van Dam RM, Feskens EJ. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. Lancet 2002; 360:1477-1478.

NOTÍCIAS BREVES

Teor médio em cafeína do café expresso português

Baseado nas marcas de café com maior representatividade económica no mercado português, o serviço de Bromatologia da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto levou a cabo um estudo com o intuito de avaliar o teor médio em cafeína do café expresso português.

A composição do lote, nomeadamente a quantidade de café robusta presente na mistura, a máquina utilizada na preparação da bebida, a quantidade de café e o seu grau de torra, o grau de moagem e o volume da bebida foram algumas das variáveis consideradas nesta pesquisa.

Para a análise, os investigadores tiveram também em conta a utilização de uma máquina profissional, uma quantidade constante de café moído – equivalente a cerca de 6 gramas – e um grau de moagem afinado para cada lote. Os factores variáveis foram o lote e o volume de café, tendo sido preparados cafés curtos, médios e cheios, em chávenas idênticas em duplicado, num total de seis bebidas para cada lote. Cada bebida foi devidamente homogeneizada, contabilizado o seu volume total e reservada uma porção para análise do teor em cafeína.

Em cada café expresso, num total de 78 amostras, foi analisada a concentração de cafeína, em mg/ml, e o teor total em cafeína (mg/chávena), dependente do volume final da bebida. Deste estudo, tendo em conta todas as amostras analisadas, foi encontrado o valor médio de 75 mg de cafeína por chávena de café.



Qual o efeito da cafeína na memória?

Doses moderadas de cafeína melhoram a performance da memória de curto prazo, conclui um estudo realizado em duas dezenas de homens saudáveis, com idades entre 26 e 47 anos, que tiveram as actividades cerebrais monitorizadas através de imagens de ressonância magnética funcional. Foi então medida a actividade cerebral numa região do cérebro relacionada à memória de curto prazo, 20 minutos após a ingestão de 100mg de cafeína (o equivalente a duas chávenas de café). Esta actividade cerebral foi significativamente maior nos homens que consumiram cafeína, em comparação aos que consumiram placebo. Observou-se que o pico do estímulo na memória ocorre 20 minutos após a ingestão de cafeína e que este efeito sofre declínio após 45 minutos. O estudo salienta ainda que o impacto positivo da cafeína só foi testado sobre o processo de memória de curto prazo.



Efeito benéfico da cafeína na melhoria das funções cognitivas

O consumo regular e moderado de café pode beneficiar as funções mentais e cognitivas dos homens mais velhos. A conclusão pertence a um estudo holandês, publicado no *European Journal of Clinical Nutrition*, que acompanhou 676 seniores da Finlândia, Itália e Holanda, por um período de dez anos. O consumo de café diário foi estimado em chávenas diárias e as funções cognitivas foram medidas usando o Mini-Mental State Examination (MMSE). O exame avalia a performance mental numa escala de 0 a 30, com os maiores pontos a indicarem o melhor desempenho. A performance cognitiva baixa naturalmente com a idade, mas os resultados do estudo mostraram que os homens que consumiram regularmente café registaram uma taxa significativamente menor de declínio, durante o período de 10 anos, do que os homens que não consumiam café (declínio de 1,2 versus 2,6 pontos para consumidores e não consumidores de café, respectivamente).

O consumo de café pode reduzir a progressão da Hepatite C

Consumir, pelo menos, três chávenas de café por dia, pode reduzir a progressão da Hepatite C. A conclusão resultou de um estudo norte-americano, realizado pelo National Cancer Institute, publicado na revista *Hepatology*. A investigação envolveu 1.050 doentes, analisados de forma randomizada, através de exames e questionários. Durante quatro anos, de três em três meses, estes pacientes foram submetidos a biópsias para determinar a evolução da doença, e segundo os dados da pesquisa, a evolução das enfermidades era inversamente proporcional ao consumo de café. Este consumo foi associado a um grau inferior de esteatose (depósito de gordura no fígado) e valores mais reduzidos de bilirrubina (em excesso causa icterícia). O estudo concluiu que os doentes que sofrem de Hepatite C crónica, e de outras doenças hepáticas em estado avançado, que consomem, pelo menos, três chávenas de café diárias, reduzem em 53% o risco de evolução da doença, em relação aos que não fazem o mesmo.



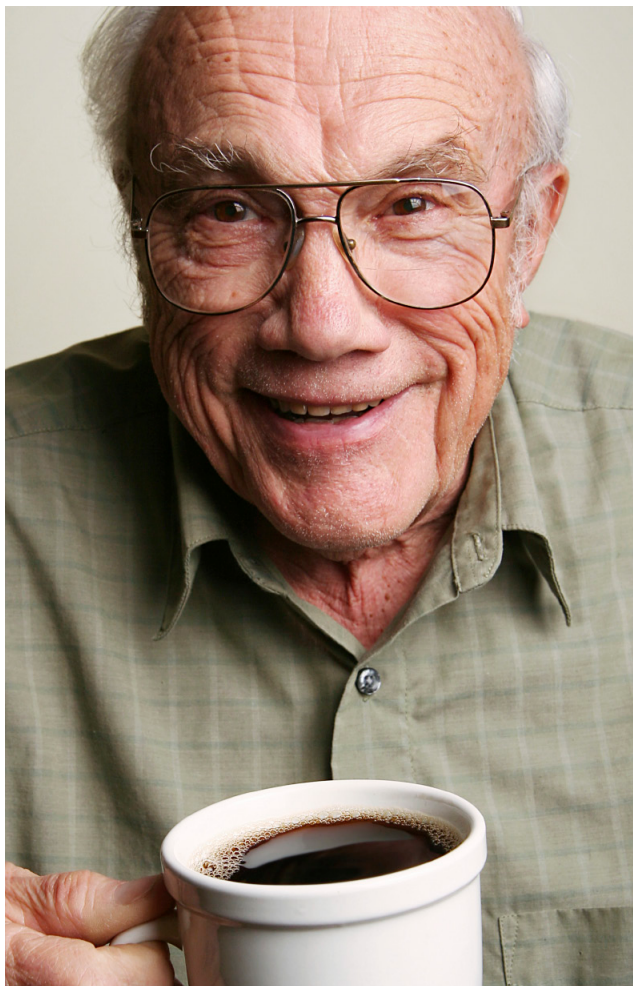
TRÊS CHÁVENAS DE CAFÉ DIÁRIAS, REDUZEM EM 53% O RISCO DE EVOLUÇÃO DA DOENÇA

Café pode reduzir o risco de Carcinoma Hepatocelular

O Centro de Estudos de Medicina Baseada na Evidência (CEMBE) da Faculdade de Medicina de Lisboa, analisou uma série de estudos sobre o tema “Café x Cancro do fígado” e concluiu que o consumo de café está associado a um menor risco de Carcinoma Hepatocelular. Quatro estudos internacionais foram selecionados para a análise, preenchendo todos os critérios de inclusão. As conclusões do relatório demonstram que os resultados são razoavelmente consistentes, de estudo para estudo, independentemente de serem caso-controlo ou de coorte. São comprovados benefícios da ingestão de café para o Cancro Hepático nas diversas populações de doentes estudadas, homens e mulheres, jovens e idosos, com ou sem doença hepática crónica. Os resultados, portanto, permitem definir um padrão dose-dependente: quanto maior é a ingestão de café, menor o risco de Carcinoma Hepatocelular. Entretanto, apesar de toda a informação clínica e experimental, mantém-se difícil determinar quais as causas exactas para a diminuição do Cancro do Fígado com a ingestão crónica de café. O que se pode afirmar é que o café contém quantidades apreciáveis de antioxidantes, que têm propriedades inibidoras no desenvolvimento do Cancro no Fígado, bem como uma acção anti-inflamatória, que pode ser benéfica na fibrose associada à Hepatite C e à Cirrose Hepática associada ao consumo de álcool.

Estudo internacional revela que café pode ajudar a prevenir Alzheimer

A INGESTÃO CRÓNICA DE CAFÉ, EM ADULTOS E IDOSOS, DIMINUI OS RISCOS DE DEMÊNCIA



Um estudo realizado em ratinhos, na University of South Florida (USF), nos Estados Unidos, concluiu que o café pode ter efeitos positivos na prevenção da Doença de Alzheimer. Os resultados, que vão ser publicados no *Journal of Alzheimer's Disease*, apontam para a existência de uma substância presente no café, ainda não identificada, que, conjuntamente com a cafeína previne a deterioração da memória.

Ao analisar ratinhos criados em laboratório com os sintomas de Alzheimer, os investigadores observaram que, a interacção desse composto desconhecido com a cafeína, aumenta os níveis de GCSF (Granulocyte colony-stimulating factor) no sangue – factor responsável por evitar o progresso da doença. Para isso, os pesquisadores dividiram os ratinhos em três grupos: os que ingeriram café com cafeína, os que consumiram café descafeinado e os que ingeriram unicamente cafeína pura. No primeiro caso, o café com cafeína aumentou consideravelmente os níveis sanguíneos de GCSF, resultado não observado em nenhum dos outros grupos. Os investigadores advertem que, no estudo, foi utilizado café de filtro, o que não permite concluir que o café instantâneo demonstre os mesmos resultados. Embora o ensaio tenha sido realizado em animais, os cientistas consideram haver evidência clínica da capacidade protectora do café contra o Alzheimer. De qualquer forma, estudos observacionais em humanos já haviam constatado que a ingestão crónica de café, em adultos e idosos, diminui os riscos de demência e que a cafeína seria a provável responsável por essa protecção. A cafeína tem a capacidade de preservar contactos entre neurónios que se perdem na Doença de Alzheimer e parece também reduzir a produção no cérebro de uma proteína anormal, denominada beta-amiloide, que, acredita-se, é responsável por causar a Doença de Alzheimer.