



Café & Saúde

Boletim informativo sobre a investigação científica do café e a saúde

Área
Cardiovascular

Área
Gastroenterológica

Doenças
Metabólicas

Área
Genito-Urinária

Âmbito
Sexual

Área
Neurológica

Etapas
da Vida

Área
Prevenção: Cancro

Café & Saúde

As respostas do médico
às dúvidas do doente.

O café é sem dúvida, uma das bebidas mais populares em todo o mundo. Milhões de pessoas consomem café diariamente, atraídos pelo seu aroma e sabor, assim como pelas suas propriedades estimulantes. No entanto, durante anos foram levantadas dúvidas se o consumo de café constituía um hábito saudável.

Atualmente, existem evidências científicas suficientes para determinar que o consumo moderado e regular de café (equivalente a 3 ou 4 chávenas diárias), para além de fazer parte de uma dieta equilibrada, tem efeitos benéficos para a saúde.

Este documento foi editado com o objectivo de ajudar os médicos e os demais profissionais de saúde, a resolver as dúvidas mais frequentes sobre os efeitos do café na saúde suscitadas pelos seus doentes, muitas vezes mal informados ou condicionados por crenças populares sem qualquer suporte científico.



CARDIOVASCULAR

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente arritmico

O café pode provocar uma arritmia?

NÃO. Muitos estudos têm demonstrado que o consumo moderado de café não provoca arritmias.

Muitos estudos têm demonstrado que o café consumido em doses moderadas não provoca alterações do ritmo cardíaco. Tais alterações podem ocorrer apenas em casos de consumos muito elevados (7-9 cafés dia) e deve-se à cafeína contida no café.

Doente hipertenso

O café aumenta os valores da pressão arterial?

Depende do grau de hipertensão e do consumo de outras bebidas que contenham cafeína. De todas as formas, é conveniente não se ultrapassar o consumo de 3 ou 4 cafés por dia ou consumir café descafeinado.

Demonstrou-se que em indivíduos saudáveis a cafeína apenas aumenta a pressão arterial se for consumida em doses elevadas. Inversamente, o efeito do café bebido em doses moderadas (até 3 cafés dia) é mais reduzido.

Quantos cafés se podem beber por dia?

Depende do grau de hipertensão e do consumo de outras bebidas que contenham cafeína. De qualquer forma é conveniente não se ultrapassar o consumo de 3 ou 4 cafés por dia ou consumir café descafeinado.

Doente hipercolesterolémico

O café pode aumentar o nível de colesterol no sangue?

NÃO. Se se consome café de saco ou preparado à italiana. De facto, o efeito depende do tipo de preparação da bebida, o que permite conservar ou não, alguns dos compostos que fazem aumentar o colesterol, como ocorre com o café fervido.

O possível efeito de hipercolesterolemia, deve-se à presença na bebida de compostos de natureza lipídica (diterpenos) e que estão presentes originalmente no grão do café.

O café descafeinado aumenta os valores do colesterol hemático?

NÃO.

A descafeinização elimina a cafeína, mas não os diterpenos. Por isso, para o café descafeinado, mantêm-se as mesmas considerações feitas sobre o café com cafeína.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

O café pode provocar o aumento de outros fatores de risco?

SIM, se for feito um consumo abusivo.

Um elevado consumo de café (mais do que 9 cafés por dia), aumenta os níveis de homocisteína que, juntamente com o colesterol, são um marcador importante de risco coronário.

Doente com antecedentes de enfarte

Posso beber café? Quantos por dia?

SIM. Se a dieta diária não existirem outras fontes de ingestão de cafeína, aconselha-se o consumo moderado de café (3-4 cafés por dia).

Alguns estudos científicos observaram que não existe nenhuma correlação entre o consumo de café e alterações cardiovasculares em doentes que sofreram um enfarte.

Doente com cardiopatia

O café interfere com a acção dos fármacos?

SIM. Em diversos casos foi observado que o café pode interferir com alguns fármacos, reduzindo a sua eficácia e aumentando os efeitos da cafeína. Desta forma, é aconselhável controlar as advertências contidas na bula do fármaco.

No que respeita a fármacos cardiovasculares, o consumo de café não produz interferências. Não existem observações ou referências no tratado de Farmacologia de Good,am e Gillman.

Doente com síndrome metabólica

Levo um regime alimentar muito restrito. Posso beber café?

SIM, pode consumir café de forma moderada e não açucarado.

O café reduz o risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares?

SIM, é possível.

O possível efeito da redução do risco de doenças cardiovasculares associado ao consumo de café, poderá estar associado ao consumo de café, e pode estar relacionado com a sua capacidade antioxidante. A presença de substâncias como os polifenóis e compostos heterocíclicos faz com que o café seja um das maiores fontes de antioxidantes na dieta.



GASTROENTEROLÓGICA

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente com antecedentes familiares de diabetes

É verdade que o café protege contra a diabetes tipo 2?

SIM. Contudo não se recomenda por isso o aumento das doses de café consumido.

Muitos estudos científicos relacionaram inversamente o consumo moderado e regular de café com o risco de o doente vir a sofrer diabetes tipo 2

Doente diabético

Posso beber café?

SIM. Não existem contraindicações, excepto a quantidade de açúcar para adoçar.

Mulheres saudáveis

O café previne o desenvolvimento de diabetes tipo 2 no período pós-menopausa?

SIM. O consumo de café pode diminuir o risco de diabetes tipo 2 durante o período pós-menopausa.

Um estudo publicado em 2006 e realizado em mulheres durante o período pós-menopausa concluiu que o consumo de café pode reduzir a diabetes tipo 2 em 33%. Desta forma, o ácido clorgénico no café pode inibir a absorção de glucose a nível intestinal.

É verdade que o café protege contra o risco de sofrer diabetes e melhorar o perfil do síndrome metabólico?

SIM. O efeito foi observado em mulheres diabéticas e em mulheres saudáveis que tomam 4 ou mais cafés por dia.

Estudos recentes têm demonstrado que as mulheres, tanto saudáveis como diabéticas, que tomam 4 ou mais chávenas de café ao dia, e apresentam concentrações plasmáticas mais elevadas de adipocetina, uma hormona com efeitos protectores no início da diabetes e na melhoria dos índices do síndrome metabólico.

Doente com hiperuricémia ou gota

Tenho ácido úrico elevado. Posso beber café?

SIM. De facto, o café tem um certo efeito protector já que reduz a uricémia.

Estudos recentes destacaram a capacidade do café em reduzir a uricémia. O consumo de café está associado a um menor risco de ataques de gota em homens acima dos 40 anos. O efeito não está associado à cafeína, mas provavelmente a outros compostos da bebida. Assim, o café não só não está contraindicado para doentes com gota, como pode ter um efeito protector.

Doente com glaucoma

Tenho glaucoma: posso beber café?

SIM. Parece que o consumo de café reduz a pressão intra-ocular.

É possível que a redução do stress oxidativo das células (em particular a nível mitocondrial), associado aos compostos polifenólicos do café, diminua a pressão intra-ocular, diminuindo por isso o risco de complicações por glaucoma.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente com dispepsia

O café influencia as doenças digestivas?

NÃO. Ao contrário, o café pode melhorar os processos digestivos. Apenas em casos de dispepsia funcional é conveniente moderar o consumo com o estômago vazio.

Em nenhum estudo científico, foi observada uma correlação entre o consumo de café e o aparecimento de dispepsia. Ao contrário, o café pode melhorar os processos digestivos. Já numa primeira fase (a oral), o café favorece uma maior produção de saliva, logo a secreção ácida gástrica, a secreção pancreática exógena e a biliar e por último, aumentando a motilidade intestinal. Contudo, em alguns doentes que sofrem de dispepsia funcional um elevado consumo de café pode agravar os sintomas. Nestes casos, pode ser conveniente moderar o consumo, em particular às refeições.

Doente com úlcera gástrica ou duodenal

Posso beber café? Se posso, quantos e que tipo de café posso beber?

SIM, mas em doses moderadas e não mais de 3 cafés por dia. Em caso de úlcera péptica em fase aguda, é conveniente limitar o consumo, em particular com o estômago vazio.

A cafeína estimula a secreção gástrica ácida e pode reduzir a formação da mucosidade. Apesar disto, não existe nenhuma prova de que exista uma correlação entre o consumo moderado de café e o aparecimento de uma úlcera gástrica ou duodenal. Diversos estudos têm demonstrado que as bebidas que contêm cafeína, não agravam os sintomas de úlcera péptica, e que, por outro lado, são bem controlados com o uso de tratamento farmacológico apropriado.

Doentes com hepatopatia

O café provoca lesão hepática?

NÃO, está comprovado que entre os consumidores de café, há menos doentes com transaminases elevadas, especialmente entre os grandes consumidores de álcool.

Foi demonstrado que vários componentes do café, exercem um efeito protector para o desenvolvimento de diversas patologias hepáticas, como cirrose, litíase biliar e tumores, contudo os mecanismos implicados não são totalmente conhecidos.



Pergunta**Resposta****Informação adicional****Doentes com cálculos biliares**

Posso beber café se sofro de cálculos na minha vesícula biliar?

SIM. O consumo regular de café (não mais do que 300mg de cafeína por dia, equivalente a 3 ou 4 chávenas), está associado a um reduzido risco de cálculos biliares já que favorece o esvaziar da vesícula biliar.

A maior parte dos estudos conduzidos sobre este tema, demonstraram que o consumo regular de café está associado a um menor risco de litíase biliar, entre outras coisas, pela sua acção de estimular o esvaziamento da vesícula biliar. O efeito protetor parece desaparecer se forem ultrapassados os 300mg/dia de cafeína. No entanto, se existem cálculos biliares que impedem o esvaziar regular da vesícula biliar, o café pode contribuir para o aparecimento da cólica biliar. Não obstante, deve ter-se em conta que a maioria dos doentes com litíase biliar, devem ser intervencionados cirurgicamente.

Doente com síndrome do cólon irritável

O café aumenta as descargas diarreicas?

SIM. O café, inclusivamente o descafeinado, estimula a motilidade do cólon ao longo de cerca de 4 horas a partir da sua ingestão. O consumo de café deve ser ajustado à sensibilidade de cada doente.

Os estudos realizados têm demonstrado que em aproximadamente 1/3 dos indivíduos que sofrem de síndrome do cólon irritável, a referida estimulação traduz-se numa necessidade urgente de esvaziar o intestino. O aparecimento de descargas diarreicas, são mais frequentes em quem já sofre dos referidos sintomas ou sofre de cólon irritável na variante caracterizada por diarreia. Por este fato, a quantidade de café a ingerir deve ser ajustada à sensibilidade individual de cada doente.

Doente com obstipação crónica

O café agrava a minha obstipação?

NÃO. O consumo moderado de café não agrava a obstipação.

O consumo moderado de café não agrava a obstipação, ainda que um consumo excessivo de café possa estar associado. Em qualquer caso, também deve ser avaliada a sensibilidade individual do doente.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente com cálculo renal

O café está contra-indicado?

NÃO, se o consumo for moderado.

O consumo de mais de 4 cafés diários, aumenta a excreção urinária de cálcio, mas apenas em indivíduos com uma ingestão de cálcio e vitamina D particularmente baixas, ou uma propensão genética a osteoporose.

Doente com insuficiência renal

O café pode atrasar a progressão da insuficiência renal crónica?

SIM, se o consumo for moderado.

O café ou as infusões de chá, podem formar parte de um correto regime dietético em casos de insuficiência renal crónica, já que atrasa a progressão das doenças. No entanto, o consumo excessivo de café pode produzir efeitos secundários sobre a função renal destes doentes.

Doentes com retenção hídrica

O café reduz os níveis de retenção hídrica?

SIM, porque aumenta a diurese.

A cafeína aumenta a diurese, reduzindo provavelmente a reabsorção tubular do sódio e aumentando o filtrado glomerular.

Doentes com incontinência urinária/ Doente prostático

Quando bebo café, desencadeio um estímulo de micção.

SIM, é verdade. O ligeiro efeito diurético da cafeína pode provocar este estímulo.

A vasodilatação das artérias renais provocada pela cafeína (e compostos análogos), induz um ligeiro efeito diurético criando problemas a quem sofre de incontinência urinária. Contudo, a este fenómeno junta-se o efeito direto da cafeína sobre o detrusor – semelhante ao efeito que exerce sobre os músculos esqueléticos – com o aumento da pressão da bexiga.

Doente com cistite

Quando bebo café aumentam as picadas.

É um efeito subjectivo devido à hipersensibilidade individual.

Não se conhecem dados a este respeito. Trata-se provavelmente de um efeito subjectivo devido à hipersensibilidade individual na presença de uma inflamação pré-existente das vias urinárias, de natureza bacteriana ou química.

Doente com insuficiência renal ligeira/moderada

Posso consumir café se sofro de insuficiência renal?

SIM, mas não mais de 3-4 chávenas por dia.

Está demonstrado que 3 chávenas de café por dia não tem efeitos prejudiciais na saúde dos doentes com um quadro de insuficiência renal ligeira ou moderada.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Reprodução

Beber café afeta a reprodução?

Absolutamente **NÃO**. Desta forma, a cafeína não interage com os fármacos utilizados para o tratamento da disfunção erétil.

Não interage com a ingestão de fármacos usados no tratamento da disfunção erétil.

Doente com disfunção erétil

Se estou a tomar um fármaco para a disfunção erétil, não devo beber café? Faz-me mal tomar café?

NÃO. Além disso, parece que favorece.

Um estudo epidemiológico realizado na Finlândia com 1000 doentes, não encontrou nenhuma associação entre a disfunção erétil e o consumo de café. Ao contrário, um estudo em 1990 observou uma atividade sexual mais elevada em homens que tomavam pelo menos uma chávena de café por dia. O mesmo efeito foi observado na atividade sexual das mulheres.



Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente com insónia

Posso beber café depois do jantar?

NÃO. É preferível tomar descafeinado.

Em indivíduos sensíveis, o café pode provocar um sono alterado, sobretudo nas primeiras fases do sono. Nestes casos, é preferível tomar café descafeinado ou tomar o último café à primeira hora da tarde.

Doente deprimido

O café dá-me ânimo. Posso bebê-lo?

SIM, sempre e quando não seja ingerido em simultâneo com antidepressivos.

A cafeína interage positivamente na acção de diversos receptores favorecendo uma situação de bem-estar. Por este facto, não existe nenhum motivo para proibir o seu uso no doente deprimido, pois pode obter algum benefício do ponto de vista psicológico. Não obstante, é conveniente evitar a ingestão simultânea de café e fármacos antidepressivos.

Doentes com alterações da memória

Sou estudante e tenho alguns problemas de memorização. O café pode interferir negativamente?

NÃO, aliás, este tem uma acção positiva.

Observou-se que a cafeína estimula a capacidade de concentração e estimula as faculdades mentais favorecendo a memória.

Doentes com história familiar de Alzheimer

O meu pai/mãe sofrem de Alzheimer. O café incide no aparecimento da doença?

NÃO. Ao contrário, pode proteger contra esta doença.

Numerosos estudos têm demonstrado que o consumo regular de café se relacionava inversamente com o risco de sofrer de Alzheimer.

Doente com Parkinson.

O café incide no aparecimento do Parkinson?

NÃO, incide negativamente, ou seja, pode ajudar a prevenir.

Os dados obtidos a nível molecular, confirmam a acção protectora da cafeína em relação aos mecanismos celulares que conduzem ao Parkinson, por exemplo, prevenindo a toxicidade dopaminérgica, responsável pelo dano causado aos neurónios da substância negra.

Doente com cefaleias

O café provoca cefaleias?

NÃO. O café por vezes pode ajudar a dissipar uma crise de cefaleias.

De facto, a cafeína é constituinte de alguns dos preparados farmacológicos utilizados no tratamento das cefaleias.

Etapas da VIDA



Pergunta

Resposta

Informação adicional

Infância e pré-adolescência

O meu filho está habituado a beber leite com café. É hiperactivo. A causa pode ser o café?

NÃO. Beber leite com um pouco de café não pode provocar a hiperatividade

Uma dose tão reduzida de café, não é a causa dos problemas de hiperatividade do indivíduo, já que os efeitos psicoestimulantes da cafeína apenas ocorrem com doses elevadas. Nestas situações, é conveniente avaliar o regime alimentar da criança e o tipo de vida que esta leva (física e psicológica)

Mulheres: a partir da menarca durante toda a idade fértil

A minha menstruação é dolorosa. O café pode ajudar-me?

SIM, sempre em doses reduzidas.

A cafeína tem propriedades de relaxar os músculos. Desta forma, na dor menstrual o consumo de café pode atenuar as fortes contrações uterinas.

Quero emagrecer. O café pode ajudar-me a diminuir o apetite?

O café pode ajudar em parte, já que faz com que aumente o consumo energético de base.

Mais do que reduzir o apetite (que em alguns casos pode ocorrer), o café atua no metabolismo estimulando a termogénese e aumentando o consumo energético. Acresce, que melhora a utilização da energia de substratos lipídicos. Assim, o consumo de café pode favorecer a redução do peso corporal.

Mulheres grávidas e a amamentar

O café pode alterar o curso normal da gravidez?

NÃO, sempre e quando se consuma em doses moderadas (menos de 3 chávenas diárias).

Está demonstrado que o consumo moderado de café, não tem efeitos negativos nem na saúde da gestante, nem da do feto.

Posso beber café enquanto estou a amamentar?

NÃO, é melhor abster-se.

A cafeína aparece rapidamente no leite materno e por conseguinte os seus efeitos recaem sobre o recém-nascido. Neste período é conveniente abster-se de consumir café ou recorrer a produtos descafeinados.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Mulheres: menopausa

O café favorece a osteoporose?

NÃO. Se o cálcio e a vitamina D introduzidos na dieta forem suficientes.

Ainda que a cafeína aumente a excreção urinária de cálcio, os estudos mais recentes demonstraram que existe o risco de osteoporose apenas quando existe um aporte insuficiente de cálcio e vitamina D, propensão genética e exclusivamente para consumos elevados (superiores a 4 chávenas diárias).

Artroses

O café favorece as artroses?

NÃO, sobretudo se for bebido em doses moderadas. (3 chávenas por dia)

Esta doença crónico-degenerativa não está associada ao consumo de café em doses moderadas. O mais importante é conhecer o estilo de vida do indivíduo e o seu regime alimentar, que influenciam o peso corporal.

Quero emagrecer. O café pode ajudar-me a diminuir o apetite?

O café pode ajudar em parte, já que faz com que aumente o consumo energético de base.

Mais do que reduzir o apetite (que em alguns casos pode ocorrer), o café atua no metabolismo estimulando a termogénese e aumentando o consumo energético. Acresce, que melhora a utilização da energia de substratos lipídicos. Assim, o consumo de café pode favorecer a redução do peso corporal.

Pessoas idosas (< 75 anos)

Posso continuar a beber café? Em que quantidade?

SIM, mas não mais do que 3-4 chávenas por dia.

O idoso, ainda que mais sensível à cafeína, pode retirar benefício desta para aumentar o seu rendimento psicofísico. Além disso, um café depois das refeições reduz a baixa da tensão que tanto afeta os indivíduos idosos.

Declínio cognitivo no doente idoso

O café contribui para a manutenção da função cognitiva na terceira idade?

SIM

Numerosas evidências científicas demonstraram que a deterioração cognitiva reduziu-se para metade nos indivíduos que faziam um consumo regular de 3 chávenas de café por dia.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Doente saudável.

Porque depois de tomar um café, sinto necessidade de fumar?

É apenas uma questão de hábito, pois não existe nenhum vínculo farmacológico entre o hábito de fumar e o consumo farmacológico café.

O hábito de fumar associa-se ao consumo de café. Sabe-se que o tempo que o fígado necessita para reduzir para metade a cafeína é menor no fumador. A nicotina acelera a metabolização da cafeína, ainda que a cafeína não exerça nenhum efeito no metabolismo da nicotina. No entanto, não está demonstrado que a abstinência de nicotina acompanhe, como seria de esperar, uma diminuição do consumo de café.

O café é um hábito que cria dependência como o tabaco?

NÃO

A cafeína não cria dependência. Contudo, uma interrupção brusca, pode fazer que em algumas pessoas apareça um ligeiro síndrome de abstinência, ainda que de curta duração, que se pode evitar pela redução gradual da ingestão.

Como se obtém o café descafeinado?

Há três procedimentos: mediante a água, mediante o anidrido carbónico e mediante disolventes especiais.

Os três procedimentos realizam-se no café verde, por tanto, com a torrefação (que se realiza a temperaturas elevadas), não permanecem os compostos utilizados para o processo.

É verdade que o café descafeinado provoca lesões?

NÃO. Trata-se mais daqueles casos em que se deseja consumir mais algum café e há restrições particulares, sendo o descafeinado uma boa opção porque, ainda que não tenha cafeína, contém todos os restantes nutrientes (sobretudo, antioxidantes) que tem o café normal.

Estudantes saudáveis

Se beber café à tarde, aumenta a minha capacidade de aprendizagem?

SIM. O café estimula a capacidade de concentração, potencia as faculdades mentais e aumenta o rendimento intelectual.

Desportistas

É verdade que o café aumenta o meu rendimento desportivo?

SIM, ainda que também influencie a concentração e a tonicidade muscular.

O café pode ser um ótimo aliado, já que aumenta a capacidade de desempenho para um trabalho muscular, especialmente para rendimentos de longa duração, e favorece uma maior contração dos músculos esqueléticos. Acresce, que o consumo de café aumenta a sensação de bem-estar e a predisposição ou vontade na hora de iniciar a atividade física.

Pergunta

Resposta

Informação adicional

Indivíduos saudáveis

O consumo de café associa-se ao risco de sofrer um tumor?

NÃO para a maior parte dos tumores

O consumo de café não se associa a um maior risco de incidência na maioria dos tumores, incluindo o da mama, próstata e reto. Para outros tumores, os dados são escassos, mas tranquilizantes, no sentido de que nenhum tumor parece estar associado de forma importante e causal ao consumo de café.

Existe alguma associação direta, ainda que seja ligeira, entre o consumo de café e o risco de sofrer algum tumor específico?

NÃO. Alguns estudos encontraram uma ligeira associação entre o consumo de café e o tumor da bexiga, mas esta relação não é clara.

A causalidade da associação entre o consumo de café e tumor da bexiga não é clara. Não está claro que o consumo de café aumente o risco de se desenvolver a doença, já que os estudos realizados, poderia existir uma interferência com o fator consumo de tabaco. De qualquer forma, se existisse um aumento do risco, este seria mínimo.

O café pode proteger de algum tumor?

SIM. O consumo de café pode proteger do tumor do fígado e do cólon.

Nos casos de tumor do fígado, todos os estudos epidemiológicos realizados coincidem em sugerir uma associação inversa entre o consumo de café e o risco em desenvolver hepatocarcinomas. No entanto, a causalidade desta associação inversa deve ser confirmada com outros estudos. A maior parte dos resultados epidemiológicos também sugerem uma diminuição do risco de vir a sofrer de um tumor do cólon. No entanto, a inconsistência entre os resultados dos estudos de coorte e caso-control deixam aberta a dúvida.

Mulheres saudáveis

É verdade que o café reduz o risco de cancro da mama?

Ao que parece, SIM

Uma revisão científica conduzida numa coorte de 85.987 mulheres, não demonstrou correlações entre o consumo de café (com cafeína ou descafeinado) e o aparecimento de tumores da mama. Ao contrário, observou-se uma débil correlação inversa entre o consumo de bebidas com cafeína e o risco de tumor da mama depois da menopausa (efeito protetor).

BIBLIOGRAFIA

Blanchard J. *Protein binding of caffeine in young and elderly males.* J Pharm Sci. 1982; 71: 1415-8

Boekema PJ, Samsom M, van Berge Henegouwen GP, Smouth AJ. *Coffee and gastrointestinal function: facts and fiction. A review.* Scand J Gastroenterol; Suppl. 1999;230:35-9

Brice CF, Smith AP. *Effects of caffeine on mood and performance: a study of realistic consumption.* Psychopharmacology (Berl). 2002 Nov;164(2):188-92.

Ehrlich A, Basse H, Henkel-Ernst J, Hey B, Menthe J, Lucker PW. *Effect of differently processed coffee on the gastric potential difference and intragastric pH in healthy volunteers.* Methods Find Exp Clin Pharmacol. 1998 Apr;27(2):173-80.

Galanis DJ, Kolonel LN, Lee J, Nomura A. *Intakes of selected foods and beverages and the incidence of gastric cancer among the Japanese residents of Hawaii: a prospective study.* Int J Epidemiol. 1998 Apr;27(2):173-80.

James JE. *Critical review of dietary caffeine and blood pressure: a relationship that should be taken more seriously.* Psychosom Med. 2004 Jan-Feb;66(1):63-71

Knight CA, Knight I, Mitchell DC, Zepp JE. *Beverage caffeine intake in US consumers and subpopulations of interest: estimates from the Share of Intake Panel survey.* Food Chem Toxicol. 2004 Dec;42(12):19

Nehlig A. *Are we dependent upon coffee and caffeine? A review on human and animal data.* Neurosci Biobehav Rev. 1999 Mar;23(4):563-76.

Periti M, Salvaggio A, Quaglia G, Di Marzio L. *Coffee consumption and blood pressure: an Italian study.* Clin Sci (Lond). 1987 Apr;72(4):443-7).

Salvaggio A, Periti M, Miano L, Zambelli C. *Association between habitual coffee consumption and blood pressure levels.* J Hypertens. 1990 Jun;8(6):585-90

Sanchez-Ortuno M, Moore N, Taillard J, Valtat C, Leger D, Bioulac B, Philip P. *Sleep duration and caffeine consumption in a French middle-aged working population.* Sleep Med. 2002 May;6(3):247-51. Epub 2005 Jan 24.

Shilo L, Sabbah H, Hadari R, Kovatz S, Weinberg U, Dolev S, Dagan Y, Shenkman L. *The effects of coffee consumption on sleep and melatonin secretion.* Sleep Med. 2002 May;3(3):271-3.)

Stisen AB, Lambrechtsen J, Puggaard L. *The effect of caffeine on hypertension.* Ugeskr Laeger. 2005 Mar 14;167(11):1264-8

Waring WS, Goudsmit J, Marwick J, Webb DJ, Maxwell SR. *Acute caffeine intake influences central more than peripheral blood pressure in young adults.* Am J Hypertens. 2003 Nov;16(11 Pt 1):919-24.





Café & Saúde



Uma iniciativa com o apoio de:

