Data: 2023/07/09 JORNAL DE NOTICIAS - PRINCIPAL
Título: Café leva pessoas a ficarem mais atentas ao Mundo
Tema: Setor FIPA
Periodicidade: Diaria Âmbito: Nacional
Temática: Generalista Imagem: 1/1
Pág.: 10
GRP: 4.8 %
Inv.: 5716.26 €
Tiragem: 30052
Área: 26180 mm2

Café leva pessoas a ficarem mais atentas ao Mundo

Universidade do Minho usou ressonâncias magnéticas para saber o que muda no cérebro

Zulay Costa
sociedade@jn.pt

ESTUDO Há muito mais do que a estimulação proporcionada pela cafeína a contribuir para que o ato de tomar café continue a cativar as pessoas e a deixá-las mais atentas ao Mundo que as rodeia. E agora há um estudo da Universidade do Minho a prová-lo.

O trabalho "Coffee consumption decreases the connectivity of the posterior default mode network (DMN) at rest", recentemente publicado na revista científica "Frontiers in Behavioral Neuroscience", tentou perceber "os mecanismos cerebrais que estão por trás da afirmação comum das pessoas que tomam café regularmente de manhã e dizem que precisam daquele café para estarem preparados para o dia", conta Nuno Sousa, docente da Universidade do Minho e um dos autores do trabalho.

Para isso, foi analisada a atividade cerebral de 83 consumidores regulares de café, que realizaram exames de ressonância magnética. Desses, 47 foram avaliados antes e depois de tomarem uma chávena de café. Aos restantes foi dada a beber cafeína diluída.

Com ambas as bebidas, verificou-se que diminuía a atividade na parte do cérebro ligada ao repouso, concretamente na default mode network (rede neuronal associada a estados de introspeção ou sem atividade específica). Mas naqueles que tomaram café, a conectividade noutras redes, nomeadamente as que "têm a ver com a atenção visual, aumentava", explica Nuno Sousa. Como a toma de cafeína não reproduzia os mesmos resultados nessas outras redes, os investigadores concluíram que "o café, de facto, faz com que as pessoas fiquem mais atentas ao mundo externo".

ALÉM DA CAFEÍNA

Ou seja, há outros elementos para além da cafeína, um reconhecido estimulante, que "fazem com que nós prestemos mais atenção, nomeadamente aos estímulos que vêm do exterior", refere Nuno Sousa, sublinhando que esses elementos, que poderão ser outras substâncias ou a simples perceção de prazer.

Os resultados têm tido grande projeção mediática, o que "reflete o interesse que as pessoas têm em perceber como é que o seu cérebro funciona perante este tipo de estímulos", considera o investigador, apontando que o número de pessoas que bebe café é bastante elevado. É o seu caso. "O dia em que não tomo de manhã, não começa da mesma maneira", diz.

Café é um produto consumido por milhões de pessoas

Copyright 2009 - 2023 MediaMonitor Lda.