

Café cria dependência até em pequenas doses

Jonathan Bor
The Baltimore Sun

Não tomar o cafezinho ou o refrigerante de todo dia — mesmo que sua dose diária de cafeína seja limitada a uma xícara de café ou duas latas de Coca-Cola ou Pepsi — pode provocar sintomas de abstinência, como dor de cabeça, mau humor ou náusea, segundo pesquisa da Universidade Johns Hopkins.

Sempre se soube que viciados em café são sujeitos à síndrome de abstinência quando não recebem sua dose matinal. Mas o estudo recente mostra estes sinais mesmo em quem se vê privado de seus pequenos — mas constantes — goles diários, disse o professor de psiquiatria e neurociência Roland Griffiths, que dirigiu a pesquisa.

Como se fosse pouco, Griffiths disse que a “levantada” que muita gente sente quando toma a primeira xícara de café do dia não é apenas resultado do efeito estimulante da cafeína. Em parte, essa sensação agradável pode ser o que ele chama de “supressão de sintomas amenos de abstinência”.

O cientista fez questão de esclarecer que a cafeína, por si só, é aparentemente inofensiva para a maioria das pessoas, embora possa representar riscos para mulheres grávidas e pessoas com irregularidades no batimento cardíaco e distúrbios motivados por ansiedade. Uma pesquisa de dois anos na Universidade de Harvard descobriu que o consumo moderado de cafeína — seis xícaras por dia — não colocou ninguém sob o risco de doença cardíaca, um efeito colateral habitualmente temido.

Griffiths ressaltou que os bebedores de café — ou refrigerantes da linha cola — devem estar conscientes de que a abstinência pode resultar em efeitos desagradáveis. Mas os sintomas, disse ele, podem ser curados com um retorno à cafeína. Assim, quem quiser abandonar o hábito deve fazê-lo gradualmente, durante muitos dias.

Durante 100 dias, sete pessoas — os próprios cientistas responsáveis pela pesquisa — receberam uma comprimido diário de 100 miligramas de cafeína. Abruptamente, sem que eles soubessem, a cafeína foi substituída por cápsulas inócuas, durante 12 dias. Quatro dos sete sofreram sintomas de abstinência que atingiram seu ponto máximo durante os dois primeiros dias do placebo, declinando na semana seguinte.

Numa segunda fase do teste, durante 20 dias os participantes receberam doses diárias de 100 miligramas de cafeína intercaladas por cinco doses de placebo. Todos eles sentiram fadiga, vômitos e fortes dores de cabeça quando lhes faltou cafeína. Alguns relataram irritabilidade, depressão, dores musculares, preguiça, rigidez e sensação de gripe. E também declínio da atenção, concentração, energia, felicidade e interesse na sociabilidade.

Claire Regan, diretora de nutrição do Conselho Internacional de Informações sobre Alimentos disse que os resultados da pesquisa podem ter sido desviados porque os cientistas sabiam de seu propósito e potenciais resultados. Griffiths, entretanto, argumentou que outra pesquisa, envolvendo um grupo maior de participantes recrutados fora da universidade, produziu os mesmos resultados.