Consumo excessivo de cafeína pode levar à fadiga física e mental

por Michael McGannon
do Financial Times

A fadiga é um problema sério, dos anos 90. Infelizmente, o remédio escolhido pela maioria das pessoas — uma xícara de café, ou cinco, ou seis — pode ser mais sério ainda. Ao procurarem automaticamente o bule de café, os administradores podem estar contribuindo com sua fadiga, aumentando sua insônia e incapacitando seus corpos para lidar com o cansaço das mudanças de fuso nas viagens aéreas.

A cafeína, que foi introduzida pelos árabes no século XV, há muito vem sendo usada como estimulante energético. No entanto, está ficando cada vez mais evidente que, a partir de um certo nível, a cafeína deixa de ser um estimulante inofensivo do sistema nervoso central e torna-se irritante e prejudicial à saúde.

Com moderação, o consumo de cafeína não coloca nenhum problema sério de saúde. Entretanto, a dificuldade está em determinar exatamente qual é esse nível seguro: ele depende de como o café (ou, em menor extensão, o chá) foi preparado.

A cafeína vem de uma família de estimulantes que provêm dos grãos de café, folhas de chá, sementes de cacau e nozes de cola e são usados em comprimidos para dores de cabeça, comprimidos para combater o sono, analgésicos, comprimidos para dietas e alergias, comprimidos antiasma e aromatizantes.

O café é a forma mais concentrada de cafeína: um café expresso contém, pelo menos, 300 miligramas, enquanto uma xícara de café preparado ao estilo americano tem apenas 100 miligramas. O chá e a maioria das colas contém cerca da metade disso.

Isso torna difícil estabelecer um nítido relacionamento causal entre o consumo de cafeína e seus efeitos perniciosos, apesar de haver uma concordância geral de que em quantidades excessivas — 500 a 1.000 miligramas em pessoas sensíveis — a cafeína danifica

tanto a performance mental quanto a física.

Os sintomas mais comuns são: batimentos cardíacos rápidos e irregulares, aumento da velocidade de respiração, desidratação e perda de minerais, aumento na produção do ácido estomacal (podendo causar úlceras), insônia, irritabilidade e tremores.

O QUE FAZER...

● Se você tem um problema cardíaco, úlcera ou está grávida, a cafeína está fora de questão em todas as suas formas. Opte por chás de ervas ou suco de laranja.

● Os que não estão nesses grupos de risco, deveriam monitorar os sintomas para conhecer seus próprios limites de consumo de cafeína. Se você sentir nervosismo, tremores e perda de sono, pergunte-se quanta cafeína consumiu naquele dia.

● Se você for particularmente sensível, verifique os rótulos dos alimentos. Eles podem conter fontes ocultas de cafeína como o chocolate.

● Se você gosta mesmo do sabor, mude para café descafeinado ou beba chá.

● Desfrute de bebidas que contenham cafeína por seu gosto ou efeitos, mas compense a perda de fluidos bebendo mais água e comendo mais frutas.

O Dr. Michael McGannon é diretor médico do Insead Business Health.

REGISTRO

Schering amplia

A Schering-Plough Healthcare Products, unidade da Schering-Plough Corp., anunciou que vai ampliar em 40 pessoas o corpo científico de seus escritórios operacionais e centro de pesquisa em Memphis.

Com este acréscimo, o pessoal científico em Memphis será elevado para 275, segundo informou a AP-Dow Jones.