

Cafeína, doce e perigoso veneno de todos os dias

JANE BRODY
Do N. Y. Times

Entre as três drogas estimulantes mais populares do mundo que não necessitam de prescrição médica — álcool, nicotina e cafeína —, somente o álcool e a nicotina são reconhecidos como potencialmente prejudiciais à saúde. Nos últimos anos, porém, aumentaram as suspeitas sobre os efeitos prejudiciais da cafeína, e milhões de norte-americanos já estão tentando diminuir ou eliminar sua dependência a este estimulante artificial. Uma prova disso é que o consumo de café caiu, em vários países, ao mesmo tempo em que houve grande aumento do consumo de cafés “descafeinizados” e de chás à base de ervas, a maioria deles isenta de cafeína.

Mesmo assim, muitas pessoas ainda acham que são incapazes de se libertar completamente do café e de outras fontes de cafeína. Não suportando os sintomas que aparecem na fase de tentativa de abandono do hábito, e que podem ser rapidamente aliviados com uma dose de cafeína, retomam em pouco tempo seu velho costume. Outros o substituem por bebidas que acreditam conter pouca ou nenhuma cafeína, mas logo descobrem que continuam a alimentar sua quota de estimulante ou que o substituto escolhido é ainda mais prejudicial à saúde.

O fato de algumas pessoas não terem o menor problema para abandonar a cafeína ou limitar seu consumo a uma ou duas doses moderadas por dia não ajuda aqueles que tentaram o mesmo e falharam. Ainda assim, médicos que estudaram o problema recomendam algumas diretrizes básicas para estas pessoas, levando em conta, principalmente, dois fatores para avaliar o grau do hábito: você depende dos efeitos estimulantes da cafeína para conseguir passar o dia, e a cafeína (ou a bebida que a contém) está causando efeitos indesejáveis para sua saúde física e mental?

Os efeitos da cafeína são muito variáveis. Enquanto uma pessoa pode tornar-se agitada e nervosa uma hora após tomar café, outra pode beber seis, oito ou até dez xícaras por dia, sem nenhum efeito negativo. Geralmente, a maioria das pessoas pode consumir até 200 miligramas de cafeína por dia, be-

neficiando-se de seus efeitos estimulantes sem problemas aparentes. Uma pesquisa mostrou que de 20 a 30% dos adultos norte-americanos consomem de 500 a 600 miligramas de cafeína por dia (duas a três vezes a dose considerada terapêutica) e 10% ingere mais de mil miligramas.

Mesmo consumindo apenas três xícaras de café por dia (cerca de 300 miligramas de cafeína), muitas pessoas experimentam sintomas de “cafeinismo” — nome dado à intoxicação crônica de cafeína. Os sintomas podem incluir distúrbios no sono, dores de cabeça, tremedeira, agitação, ansiedade, delírios, irritação, depressão, palpitação, batidas aceleradas do coração, respiração acelerada, diarreia, dores de estômago, azia, freqüente necessidade de urinar e tensão muscular. Como todos esses sintomas evoluem gradativamente, muitas vezes são atribuídos a origens e causas diversas, menos à correta. A não identificação da cafeína como causadora desses males conduz a um tratamento inadequado, com medicamentos, em vez do ataque ao problema diretamente, reduzindo ou eliminando a dependência à droga. Receitar “Valium” não é a solução apropriada, a longo prazo, para reduzir a ansiedade, assim como pílulas para dormir não deveriam ser usadas para acabar com a insônia causada pela ingestão de cafeína.

Uma forma de testar o quanto você é dependente da cafeína é tentar evitar seu uso durante um ou dois dias e verificar os sintomas. O primeiro a aparecer é a dor de cabeça, que poderá aumentar quando passar a hora em que teria sido normalmente ingerida a última dose de cafeína. A dor começa com uma sensação de peso na cabeça e progride para um doloroso latejar, piorando quando você movimentar ou inclinar a cabeça. O alívio é imediato com a ingestão de cafeína, inclusive por meio de analgésicos que a contenham, mas não com o uso de aspirina comum.

Outros sintomas que aparecem quando se está tentando abandonar seu uso são sonolência, dificuldade de concentração, desestímulo para o trabalho, letargia, bocejos excessivos, depressão, irritação, nervosismo, coriza e náusea. Enquanto os efeitos estimulantes da cafeína podem ser notados minutos após ser ingerida, os efeitos nocivos levam vários dias para desaparecer quando o uso é interrompido.