

Como eliminar a dependência

Meu marido era uma dessas pessoas dependentes da cafeína. Lavava com uma xícara de café na mão, como se fosse uma extensão de seu braço direito. Consumia normalmente de oito a nove xícaras de café por dia. Era também uma pessoa mal-humorada, com momentos de irritabilidade, ansiedade e depressão.

Um dia resolvi acabar com seu hábito. Sem lhe contar nada, comecei misturando café "descafeinado" no bule, toda manhã. Durante vários meses fui aumentando a proporção, até que o bule contivesse apenas um terço de sua quantidade original de cafeína. Só então contei a ele o que havia feito. Sua observação foi a de que não havia notado a diferença. Mas eu sim, porque após algumas semanas suas fases de irritação, ansiedade e depressão tinham praticamente desaparecido.

Alguns estudos demonstram que consumidores inveterados que mudam para café "descafeinado" tendem a aumentar o consumo total, mas não o nível de cafeína anteriormente ingerido. Se não lhe agrada misturar café comum com "descafeinado", você pode tentar tomar chá, pois a maioria das ervas possui menos cafeína que o café comum. Outra alternativa é usar café misturado com cereais ou chicória, que também possuem menos cafeína. Substituir algumas xícaras de café por chá sem drogas, água quente (podendo-se adicionar limão ou lima), uma infusão de cereais de baixa caloria ou água fria, água mineral, club soda, etc. é uma opção. Se puder, tome leite com baixo teor de gordura e sucos de frutas. Leite com chocolate ou cacau contém mais correlatos químicos, como teobromina, estimulante mais fraco do que a cafeína.

Embora dois terços dos refrigerantes vendidos atualmente contenham cafeína, alguns estão isentos desse estimulante e podem ser tomados mesmo

não tendo nenhum valor nutritivo, a não ser algumas calorias e açúcares. Seu consumo, aliado à prática de exercícios matinais, pode substituir a necessidade que seu organismo tem de cafeína.

O café "descafeinado" contém uma pequena quantidade de cafeína, teobromina e teofilina — os três elementos químicos da classe dos metilcanticos —, responsáveis, conforme pesquisa médica, por uma moléstia do seio denominada distúrbio fibrocístico. Por isso, tente também reduzir seu uso ao necessário e pare de tomá-lo quando tiver reduzido sua dependência. Se for persistente e chegar a libertar-se da cafeína, você verá que pode tomar uma xícara de café eventualmente e o efeito estimulante será bem mais forte do que quando tomava todos os dias.

Mas, além de alterar seus hábitos quanto ao consumo de café, também é preciso observar os medicamentos que lhe são receitados, pois muitos contêm cafeína, entre eles alguns estimulantes, remédios contra resfriados e alergia, contra dores de cabeça, diuréticos e reguladores de apetite. Por isso, leia atentamente a bula antes de usá-los para combater essas doenças. Também o chocolate possui cafeína, embora em quantidades menores do que o café comum.

Ainda é preciso tomar certo cuidado com os chás à base de ervas. Alguns são bastante naturais, mas outros contêm drogas que podem provocar efeitos colaterais maiores do que a cafeína. Mantenha distância dos chás que, na bula, não discriminam seus ingredientes ou não indicam se são isentos de cafeína. Entre esses estão os chás de canela-sassafrás, cavalinha, sanguinho, babosa, losna, erva dos cancores, jinseng, erva-de-são-joão e os caroços e folhas de damasco, amêndoa, mandioca, cereja, pêssego, pêra, maçã ou ameixa. Os recomendados são os feitos de erva-mate, flor de maracujá.

