

Saúde Fibra evita e café não causa doença cardíaca

JORNAL DO BRASIL 14 FEV 1996

■ Dois estudos publicados pela Associação Médica Americana relacionam a alimentação com o bom funcionamento do coração

CHICAGO, EUA — Dois estudos publicados ontem na revista da Associação Médica Americana (JAMA) mostram uma relação direta entre os hábitos alimentares e as doenças cardíacas. O primeiro destaca a importância do consumo de fibras na prevenção de infartos. O segundo descarta a possibilidade de o café provocar angina (dor no peito) e ataque cardíaco em mulheres.

A Escola de Saúde Pública de Harvard acompanhou 43.757 homens, profissionais de saúde de 40 a 75 anos, e constatou que aqueles que adotam uma dieta rica em fibras têm metade das chances de sofrer ataque cardíaco do que os que comem poucos alimentos fibrosos.

Segundo o estudo, as fibras de cereais produzem resposta mais saudável do que as de vegetais e frutas. Durante as pesquisas — que duraram seis anos — 734 dos homens sofreram infarto, 229 deles foram fatais.

Mulheres — Em outro estudo, publicado na mesma edição da revista, pesquisadores do Brigham and Women's Hospital, em Boston, e da Escola de Medicina de Harvard examinaram 10 anos de registros para determinar se existia alguma associação entre o consumo de café e as doenças cardíacas. A pesquisa se baseou no relatório de 85.757 enfermeiras.

O pesquisador Walter Willett, coordenador da pesquisa, concluiu que “o consumo de café não é uma causa importante de doenças coronarianas entre as mulheres americanas”. Para isto, foi preciso descontar o alto índice de fumantes entre as consumidoras de café. As enfermeiras estudadas não tinham antecedentes de doenças cardíacas, acidentes vasculares ou cerebrais, nem câncer.

A cafeína, em grandes doses, pode provocar palpitações que afetam o ritmo cardíaco. Mas as palpitações não são responsáveis

por doenças do coração, provocadas por obstruções nas artérias coronárias.

O estudo também descobriu que a proporção de enfermeiras que bebem no mínimo quatro xícaras de café cafeinado por dia caiu de uma em quatro, em 1980, para uma em nove, em 1990.

Em um editorial, que acompanha o artigo sobre as fibras, Ernst Wynder, da Fundação Americana de Saúde, escreve que as últimas pesquisas não provam que as fibras, sozinhas, protegem contra as doenças cardíacas. “As fibras são recomendadas como um componente de uma dieta saudável. Mas o controle no consumo de gorduras também deve ser levado em consideração”, afirma. Wynder recomenda uma dieta de 25 gramas de fibras por dia. Além disso, o consumidor não deve extrair mais do que 25% de suas energias das gorduras.