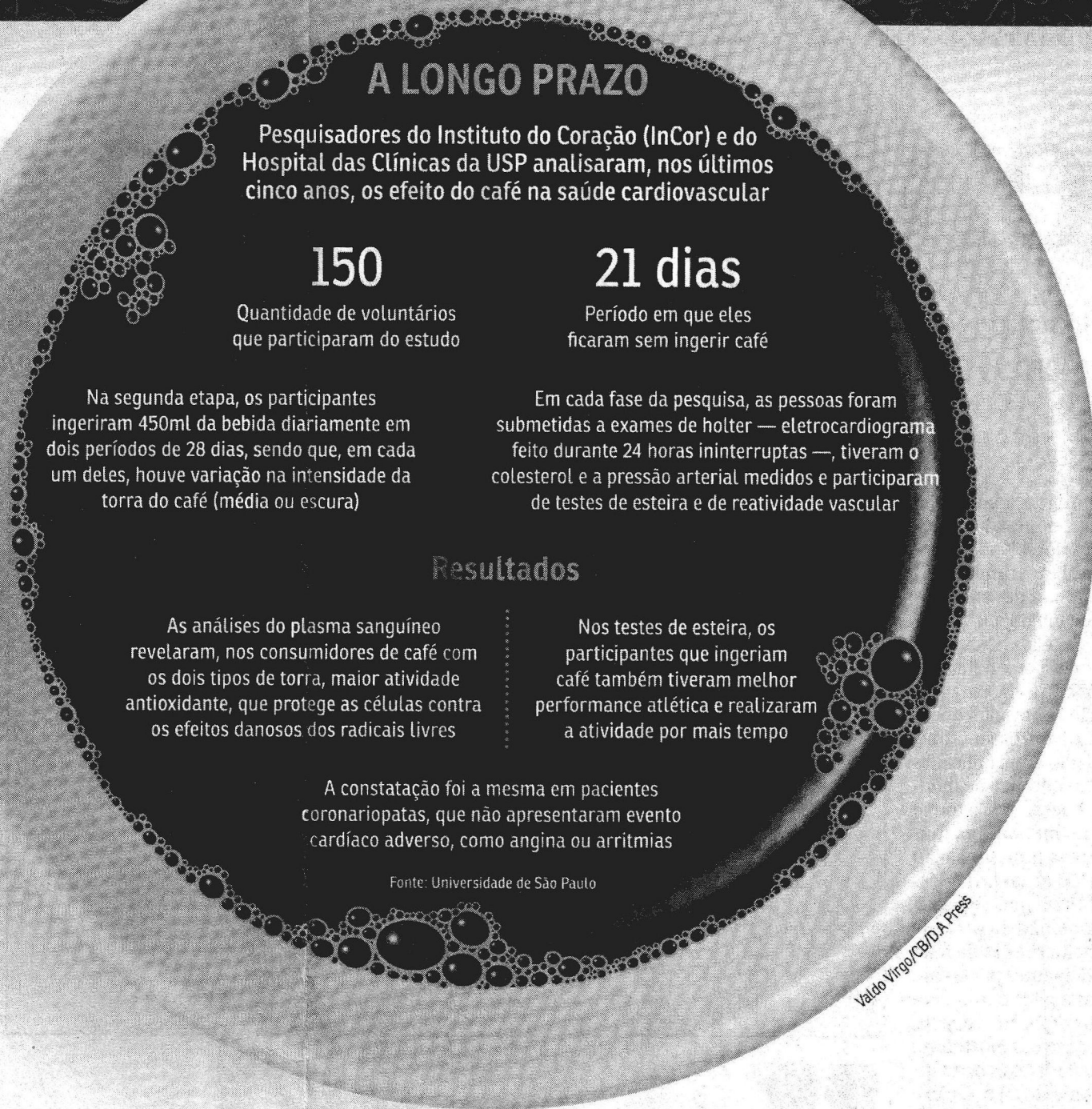


Estudo da Universidade de São Paulo confirma que a bebida protege as células contra os radicais livres e torna os consumidores mais dispostos para a prática de exercícios físicos. Especialistas, no entanto, recomendam bom senso na ingestão da bebida



O cafezinho que revigora o coração

» VILHENA SOARES

Aquela paradinha na sala do café pode fazer muito bem ao coração. É o que indica um estudo feito na Universidade de São Paulo (USP). Movidos pela curiosidade de desvendar os segredos da bebida, os pesquisadores analisaram diferentes torragens do grão e, depois de acompanhar os voluntários durante cinco anos, confirmaram os efeitos antioxidantes da bebida e os efeitos positivos provocados no sistema cardiovascular.

Participaram do estudo 150 pessoas, que, inicialmente, ficaram 21 dias sem tomar café. Em seguida, ingeriram a bebida continuamente. Foram 450ml por dia, divididos em dois períodos de 28 dias para que houvesse mudança na intensidade da torra. A cada etapa, os voluntários tiveram indicadores de saúde avaliados, como o colesterol, a pressão arterial e a capacidade para a prática de exercícios físicos (veja arte). “As análises do plasma sanguíneo revelaram maior atividade antioxidante nos consumidores de café, seja com o café de torra média, seja com o café de torra escura”, explica

Luiz Antônio Cézar, diretor da Unidade de Coronariopatia Crônica do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da USP, o InCor, e um dos responsáveis pelo estudo.

A ação antioxidante, de acordo com o especialista, já havia sido comprovada em outras pesquisas, mas faltava um experimento brasileiro nesse sentido. “O café é bebido no mundo todo. Há controvérsias sobre benefícios e malefícios, em especial da cafeína. Estudos epidemiológicos são feitos em vários lugares e cada vez em maior número, mas nenhum no Brasil”, explica Cézar, que destaca também a importância de testar os grãos em diferentes tipos de torra. “Torrando são alteradas algumas substâncias, e outras, destruídas. Queríamos saber se haveria diferenças, e houve.” Os resultados indicaram que a torra mais clara provoca um leve aumento na pressão arterial. A escura não causa alterações nesse sentido.

De acordo com Cézar, cientistas dos Estados Unidos e da Europa detectaram que a ingestão do café reduz os riscos de morte por doenças cardiovasculares, infarto e derrame cerebral, por exemplo, e do desenvolvimento do diabetes.

Substâncias presentes na bebida — a estimativa é de que ela tenha mais de 400 — criaram uma espécie de proteção nas células contra essas doenças. “O benefício foi verificado a partir da ingestão de duas xícaras grandes de café, com 110ml cada uma, sendo que a melhor proteção foi atingida com quatro xícaras para mortes cardiovasculares. No caso do estudo sobre diabetes, quanto mais café se toma, melhor, com um limite de até sete xícaras por dia”, detalha o pesquisador.

Mas outro estudo também dos EUA mostra que o café em excesso pode ser prejudicial para pessoas com menos de 55 anos. A pesquisa, divulgada neste mês no jornal americano *Mayo Clinic Proceedings*, levou em conta dados de 40 mil pessoas e mostrou um aumento de 21% na mortalidade entre aquelas que bebiam mais de 28 xícaras por semana. Entre as que tinham mais de 55 anos, nenhum efeito negativo foi constatado.

A equipe multidisciplinar analisou a participação da bebida em mortes, incluindo as por doenças cardiovasculares, de homens e mulheres entre 1979 e 1998. Os participantes enviaram históricos médicos e questionários sobre hábitos alimen-



Devemos diferenciar ele (o café) da cafeína, que é só uma das substâncias, mas com efeitos nocivos à saúde, como o aumento do colesterol (...) Há outras substâncias que podem auxiliar. Temos pesquisas, por exemplo, que comprovam uma redução do risco de diabetes em quem toma café em quantidades moderadas”

Daniel Vasconcelos,
cardiologista

tares e estilo de vida, o que incluía o consumo da popular bebida. No período, houve 2.512

mortes, 32% delas causadas por doenças cardiovasculares. Entre os que consumiam muito café, havia mais fumantes e pessoas com baixa resistência cardiovascular.

Moderação

Para Daniel Vasconcelos, cardiologista do Hospital Universitário da Universidade de Brasília (HUB), a pesquisa da USP trata de um tema bastante interessante, mas que é preciso distinguir o café da cafeína, ao analisar os efeitos da bebida no organismo. “Falar sobre o café e sua composição é algo bacana já que tomar café faz parte do hábito de muitos brasileiros. Porém, quando falamos dos seus benefícios, devemos diferenciar ele da cafeína, que é só uma das substâncias, mas com efeitos nocivos à saúde, como o aumento do colesterol”, explica. “Há outras substâncias que podem auxiliar. Temos pesquisas, por exemplo, que comprovam uma redução do risco de diabetes em quem toma café em quantidades moderadas, o que deve ser gerada por essas outras componentes da bebida.”

Vasconcelos concorda que o efeito antioxidante do café é importante para prevenir doenças

do coração. Segundo ele, várias doenças crônicas estão relacionadas ao estresse oxidativo. Falhas na “anulação” dos radicais livres provocam problemas como degeneração celular, envelhecimento precoce, entupimento das artérias e derrames. “Todas as substâncias que combatem esse estresse são benéficas. Existem também medicamentos e vitaminas que fazem esse trabalho e ajudam a manter a nossa saúde”, acrescenta.

Sidney Cunha, cardiologista do Hospital do Coração do Brasil, acredita que pesquisas que buscam alimentos e bebidas benéficas ao sistema cardiovascular são recorrentes, mas é necessário avaliar os resultados com moderação. “Já tivemos uma série de trabalhos falando dos benefícios do vinho, temos também uma questão levantada recentemente sobre o suco de uva, mas todos esses trabalhos precisam ser bem mais desenvolvidos para que tenhamos essa comprovação”, declara. “Algumas pesquisas bem interessantes também falam que o café descafeinado e o com cafeína seriam semelhantes em seus benefícios à saúde.” A próxima etapa da pesquisa da USP será avaliar os efeitos do café expresso.