



# CAFÉ COM CIÊNCIA

## PERGUNTE AO PESQUISADOR

---

Por Andreia Miranda  
Nutricionista e Doutoranda pela  
Faculdade de Saúde Pública da USP

### CONSUMO MODERADO DE CAFÉ É BENÉFICO PARA O CORAÇÃO!

**Tema da pesquisa de doutorado:** Consumo de café, sua contribuição na ingestão de polifenóis e seus potenciais efeitos nos fatores de risco cardiovascular, considerando variações genéticas individuais.

**Motivo pela escolha do tema:** As razões que me levaram a escolher o café como objeto de pesquisa foi o fato da bebida ser muito apreciada e consumida diariamente pelos brasileiros. Também verifiquei que existiam dados inconsistentes e controversos na literatura, em relação ao potencial efeito do café na saúde humana. Isto porque o café é uma mistura complexa de diversas substâncias (+ de 2000 compostos químicos), entre os quais a cafeína, os polifenóis, diterpenos, minerais. Sendo assim, era necessário obter novas evidências científicas para a população brasileira.

**Como foi feito:** Para a pesquisa, utilizaram-se dados obtidos do Inquérito de Saúde do Município de São Paulo (ISA-Capital 2008/09), que abrange a área urbana de São Paulo e avalia as condições de saúde dos paulistanos. Foram aplicados aos entrevistados questionários sobre dados sociodemográficos, de estilo de vida e de consumo alimentar. Também houve medição de peso e altura, aferição da pressão arterial e coleta de sangue para informações sobre glicose, triglicérides, colesterol total, HDL e LDL, e a homocisteína.



**HOMOCISTEÍNA:**  
**Aminoácido presente no  
sangue que está  
relacionado a riscos de  
doenças do coração**





Participaram do estudo 557 pessoas, adultos e idosos, de ambos os sexos, que vivem na capital, São Paulo.

O consumo de café foi dividido em três categorias: quem bebia menos de uma xícara de café por dia (< 50ml); os que tomavam de uma a três (50-150ml); e os que ingeriam três ou mais xícaras diariamente (>150ml).

**O que foi descoberto:** Como principais resultados do estudo a pesquisa apontou que os indivíduos que tomavam café de forma moderada (de uma a três xícaras por dia) apresentaram menores chances de pressão arterial alta e níveis aumentados de homocisteína, quando comparados aos que consumiram menos de uma xícara.

Ou seja, indivíduos que consumiram de 1-3 xícaras de café por dia reduziram 55% a chance de ter pressão arterial sistólica alta e em 56% a chance de ter pressão arterial diastólica alta, quando comparados aos indivíduos que consumiram menos de uma xícara.

O mesmo se verificou com a homocisteína.

Indivíduos que consumiram de 1-3 xícaras de café reduziram 68% a chance de ter níveis aumentados de homocisteína no sangue, quando comparados aos indivíduos que consumiam menos de uma xícara.

O mesmo resultado não foi observado naqueles indivíduos que consumiram mais de 3 xícaras de café por dia. No entanto, os nossos achados não nos permitem afirmar que se trata de uma dose prejudicial para a saúde.

**O café parece ter efeitos benéficos quando consumido moderadamente (1 a 3 xícaras por dia)**



Constatou-se que esse efeito protetor contra fatores de risco para doenças cardiovasculares vinha dos compostos fenólicos - polifenóis.

Observou-se que, o café contribuiu com 70% da ingestão total de polifenóis, isto é, foi a principal fonte de polifenóis da dieta dos paulistanos.

**Polifenóis:** Os polifenóis são compostos bioativos, presentes em alimentos de origem vegetal, como verduras e legumes, frutas, cereais e leguminosas (feijão), bem como em bebidas alcoólicas (vinho e cerveja) e não alcoólicas (chás, café, cacau, suco de frutas e de soja).

Diversos estudos têm demonstrado a sua forte contribuição na redução do risco de várias doenças crônicas, tais como as doenças do coração e alguns tipos de câncer, osteoporose, doenças neurodegenerativas e diabetes.



**A pesquisa concluiu que para os brasileiros que apreciam o “cafézinho”, o seu consumo moderado mostrou-se benéfico e seguro para a saúde do coração.**

