

# Consumo de café e saúde

# Índice

- 1. Algumas curiosidades sobre o café**
- 2. Potenciais benefícios do consumo de café**
- 3. Consumo de café em excesso**
- 4. Conclusões**

**1.**

**Algumas curiosidades**

**sobre o café**

# Algumas curiosidades sobre o café

- O café é uma das bebidas mais apreciadas em todo o mundo, tanto pelas suas características organoléticas como pelo seu efeito estimulante;
- Apresenta cerca de 2000 substâncias com uma importante riqueza nutricional para a saúde, e o seu composto mais estudado e conhecido é a cafeína;
- Praticamente isento de calorias (2-5 kcal por chávena de café – sem açúcar!);
- Deve ser consumido após os picos de produção de cortisol (hormona relacionada com a regulação do ciclo circadiano e com a manutenção do estado de alerta), pois a sua interação pode induzir tolerância à cafeína. Assim, o melhor horário para o seu consumo é entre as 9h30-11h30 e as 13h30-17h;
- De acordo com a *European Food Safety Authority*, a ingestão diária até 400mg de cafeína, o que corresponde a 2 a 3 cafés (já tendo em conta a ingestão de outros alimentos com cafeína), é segura em adultos saudáveis, à exceção de indivíduos hipertensos e mulheres grávidas;
- A maioria dos consumidores de café não parece desenvolver dependência de cafeína, contudo poderá ser mais comum em indivíduos com historial de abuso de substâncias químicas ou desordens psíquicas.



**2.**

# **Potenciais benefícios do consumo de café**

# Potenciais benefícios do consumo de café

O impacto do café na saúde do consumidor varia de indivíduo para indivíduo, dependendo do perfil de risco de cada um, incluindo a sua predisposição genética;

Estudos científicos referem que o consumo moderado de café simples (sem açúcar nem adoçante) pode ter efeitos benéficos em:

- Diabetes tipo II - controle dos níveis sanguíneos de glicose e insulina em indivíduos já com a doença diagnosticada;
- Doenças hepáticas - diminuição do risco de cirrose hepática em indivíduos já com doença hepática diagnosticada;
- Doença renal - promoção do correto funcionamento do aparelho urinário;
- Cancro - inibição da proliferação de células responsáveis pelo desenvolvimento de carcinomas a nível gástrico, boca, esófago, faringe, fígado, cólon, reto, endométrio, entre outros;
- Cérebro - favorece faculdades mentais como a atenção, a concentração, o estado de alerta e memória, diminuindo a propensão de desenvolver quadros demenciais;
- Peso corporal - aumento do metabolismo.



**3.**

# **Consumo de café em excesso**

# Consumo de café em excesso

O excesso de café pode potenciar:

- Insónias
- Palpitações e aumento do ritmo cardíaco
- Ansiedade
- Contrações musculares
- Irritabilidade
- Dores de cabeça
- Refluxo gastrointestinal e sensação de ardor
- Efeito diurético



**Quando excessivo é uma ameaça à saúde cardiovascular!**

4.

## Conclusões

# Conclusões

**Moderação é a palavra de ordem.**

**Não ultrapasse o consumo de 2 a 3 cafés por dia.**

**Caso seja hipertenso, esteja grávida ou a amamentar, consuma apenas 1 café por dia.**



Fonte:  
Associação Portuguesa dos Nutricionistas  
Rota Saúde- Lusíadas  
Aprenda sobre a sua saúde- Centro Hospitalar Leiria