

[Imprimir](#) [Aumentar](#) [Diminuir](#) [E-mail](#) [Twitter](#) [Orkut](#) [Facebook](#)

Terça-feira, 27 de dezembro de 2011 - 14h04m

[Pesquisa](#) > [Café](#)

Consumo do café: benefício à saúde ou fator de risco?

Por Ana Cristina Krolow

Imagens

Recentemente foram apresentadas, em congresso internacional sobre Ciência e Tecnologia de Alimentos, pesquisas que vêm sendo desenvolvidas nos últimos dez anos sobre os benefícios do café. Até há pouco tempo, as melanoidinas presentes no café, e em todos os alimentos que sofrem aquecimento, eram consideradas, pela maioria das pessoas que trabalham em ciência e tecnologia de alimentos, como substâncias que apresentam efeitos nocivos sobre a saúde humana. Mas o que são as melanoidinas?

São compostos que conferem desde a cor dourada até a marrom em

muitos alimentos e que se formam no final da reação de Maillard. Esta reação está presente em alimentos que apresentam proteínas e carboidratos em sua composição e ocorre após o processamento térmico destes alimentos, sendo encontrada no pão, no café, na carne assada, no chocolate, etc. Esta reação é a responsável por algumas características sensoriais dos alimentos, tais como cor, aroma e também a textura.

Na última década, as melanoidinas começaram a ser estudadas sobre outros aspectos, avaliando seu efeito benéfico, pois elas apresentam diversos efeitos positivos sobre a saúde. Hoje há comprovações científicas apontando estes compostos como tendo importantes propriedades funcionais, dependendo do ponto de torrefação do café, sendo a torrefação branda a mais indicada, o qual apresenta notada atividade antioxidante, antimicrobiana, quimioprotetora, prebiótica e, inclusive, atividade anti-hipertensiva.

Também as melanoidinas do café podem apresentar importante função sobre a quelação de alguns minerais e seu transporte para o interior das células. Pesquisando-se sobre o assunto, foram encontrados muitos artigos esclarecedores e com resultados muito interessantes sobre o hábito de consumir café, dentre os quais citaremos alguns benefícios. Há evidências de que o consumo de café regularmente apresenta efeito de reduzir em até 80% o desenvolvimento do Mal de Parkinson, bem como também está associado a redução das crises de asma, cujo efeito benéfico em ambas é atribuído ao consumo de cafeína.

Também têm sido evidenciados os efeitos do café na prevenção de diabetes tipo 2, em até 50% nas pessoas que ingerem quatro xícaras de café ao dia, possivelmente devido à grande quantidade de antioxidantes presentes no café, como o ácido clorogênico e tocoferóis, assim como minerais, entre eles os magnésio, os quais têm sido apontados como importantes para melhorar a sensibilidade à insulina e metabolismo da glicose. No entanto, pesquisadores da Duke University Medical Center identificaram que o consumo de cafeína durante as refeições aumentou a glicose e os níveis de insulina, sugerindo que o problema é a cafeína, e não os outros componentes do café, o responsável por estes aumentos em pacientes com diabetes tipo 2.

Pesquisadores italianos atribuem à trigonelina, que confere aroma e gosto amargo ao café e apresenta propriedades antibacterianas e antiadesivas, a inibição à formação de cárie dentária nas pessoas que ingerem café regularmente.

No Brasil, pesquisas com crianças que ingerem café com leite diariamente identificaram que estas têm menos chances de apresentar depressão em relação a outras crianças que não ingerem este alimento. Portanto, na atualidade, muitas pesquisas científicas nos indicam que o café pode ser considerado um alimento funcional, que apresenta diversos benefícios à saúde. Novos estudos estão sendo realizados com o intuito de avaliar os possíveis benefícios do consumo de café na prevenção da depressão, tabagismo, alcoolismo e mesmo infarto do miocárdio.

Por outro lado, também há evidências de que o café não é a fórmula mágica para a cura de todas as doenças, devendo ser respeitadas as doses máximas recomendadas. Alguns pesquisadores indicam de três a quatro xícaras, enquanto outros afirmam que a dose não deve ultrapassar seis xícaras diárias. Em algumas pessoas o consumo de café pode aumentar o nervosismo, provocar tremores nas mãos e, também, acelerar os batimentos cardíacos. Também pode provocar a elevação dos níveis de colesterol e contribuir para o entupimento das artérias. Portanto, sempre é importante observar o consumo moderado de todos os alimentos, incluindo o café, não extrapolando as doses diárias recomendadas.

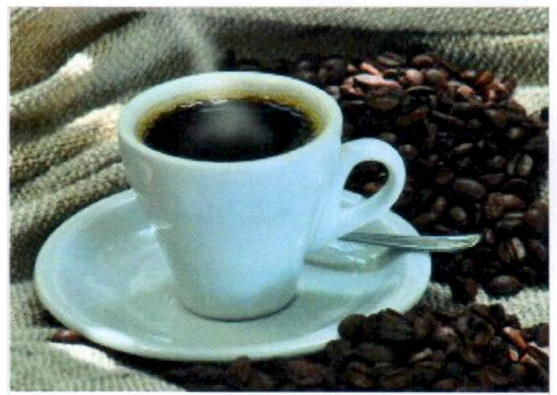


Foto: Paulo Lanzetta

Pesquisadora Embrapa Clima Temperado - Pelotas/RS
E-mail: ana.krolow@cpact.embrapa.br

Fonte: Embrapa Clima Temperado