

Café faz mal à saúde?

Muitas pessoas, homens e mulheres, são **fanáticos por um cafezinho**: após as refeições, no meio do dia ou em qualquer momento de lazer ou no trabalho. Mas muitos sofrem com aquela sensação incômoda de que estão tomando muito café e que café faz mal à saúde. Será que isso é verdade?. Responder esta questão foi o objetivo de uma recente revisão de estudos afins que relacionavam uso do café com diversos desfechos de saúde, desde riscos cardiovasculares até câncer. A revisão foi publicada no periódico *Maturitas*. E o resultado vai agradar os apaixonados por café, que é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo.

Antes vale lembrar que o café inclui uma **mistura complexa de compostos**, em que a cafeína é talvez o mais conhecido. No entanto, o café é também rico em outras substâncias bioativas com grande variedade de efeitos fisiológicos. A lista compreende até 1000 fitoquímicos descritos que incluem ácido clorogênico, lactonas, além de niacina, vitamina B3, magnésio e potássio. Mas vejamos as principais conclusões. Existe um significativo impacto do café sobre o sistema cardiovascular e sobre o metabolismo dos hidratos de carbono e lipídeos. Mas, ao contrário da crença anterior, as várias formas de doença cardiovascular arterial, arritmias, insuficiência cardíaca não parecem ser afetadas pela ingestão de café. Mais ainda, o café é associado com uma redução na incidência de diabetes e doença hepática.

O café parece exercer **efeito protetor para a doença de Parkinson**, enquanto o seu potencial como um fator de risco da osteoporose está em debate. Quanto ao risco de câncer as incertezas são mais evidentes, já que o efeito do café depende do tecido ou órgão em questão. Por exemplo, o aumento do risco de câncer de pulmão pode ser, de fato, decorrente da conhecida associação entre consumo de café e tabagismo, e não um efeito direto do café. Já para câncer de endométrio o efeito parecer ser protetor. No cômputo geral, o consumo de café reduz a mortalidade. Apesar deste otimismo que muda a percepção anterior negativa sobre o café, temos que aguardar novos estudos melhor elaborados para avaliar o impacto da bebida sobre a saúde.

É claro que o café não substitui uma dieta e vida saudável e equilibrada. Mas enquanto isso, nós que somos adeptos, podemos ficar menos preocupados ou culpados com nossos cafezinhos diários. Pensando nisso que tal um cafezinho para comemorar estes resultados?.

** Alexandre Faisal é ginecologista-obstetra, pós-doutor pela USP. Formado em Psicossomática pelo Instituto Sedes publicou o livro "Ginecologia Psicossomática" .*

[box type="bio"] Este artigo foi divulgado anteriormente no UOL Notícias. A *equipe do CIÊNCIAemPAUTA esclarece que o conteúdo e opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem necessariamente a opinião do site.* [/box]