

Benefícios do café para a saúde são controversos



O **café** é a bebida matinal preferida de muitos. Tem substâncias que estimulam o corpo e a mente. Mas pesquisas divergem sobre seus benefícios ou efeitos nocivos no organismo.

"A cafeína presente no café estimula o sistema nervoso e ativa as funções do coração", afirma Kuno Güttler, farmacêutico e toxicologista da Universidade de Colônia. Segundo ele, a bebida aumenta a **circulação sanguínea** no cérebro e disponibiliza mais oxigênio, fazendo com que as pessoas se sintam mais **dispostas e pensem melhor**.

O pesquisador tem mais uma boa notícia para os amantes da bebida: **o café pode aliviar as enxaquecas**, causadas por distúrbios de circulação sanguínea no cérebro. Nesse tipo de problema, os vasos se dilatam, a pressão sanguínea diminui e cada batimento cardíaco causa uma pressão elevada na parede desses vasos, seguida de uma dor pulsante.

"A cafeína faz com que os vasos cerebrais diminuam, e o sangue flua mais rápido", conta Güttler, lembrando que o café alivia apenas as enxaquecas fracas.

O consumo dessa bebida, porém, também pode der **efeitos negativos**. A pausa na ingestão constante de café pode causar dores de cabeça, devido à diminuição dos vasos. Quando falta cafeína, os vasos se dilatam novamente, causando sintomas de desintoxicação, como a dor de cabeça.

VENENO CONTRA INSETOS

Os cafeeiros produzem a cafeína, normalmente, para proteger o **broto de insetos** - ou seja, a substância é, na verdade, um **veneno** contra esses animais. Por isso, muitos pesquisadores acreditam que a bebida não é saudável.

Por estimular a produção de **adrenalina na glândula suprarrenal**, a cafeína faz com que o corpo permaneça sob estresse quando consumida regularmente. Como em uma situação de perigo, a tensão muscular e o nível de açúcar no sangue aumentam para a liberação de energia. As frequências respiratória e cardíaca também ficam mais rápidas.

Essas alterações e a produção em excesso de hormônio de estresse podem causar distúrbios no sistema circulatório. Além disso, Güttler reforça que o café pode agir negativamente em pessoas com determinadas tendências genéticas.

"A cafeína é decomposta com a enzima CYP1A2. Em algumas pessoas a atividade dessa enzima é reduzida, fazendo com que ela seja eliminada mais devagar, o que prolonga seu efeito. Nessas pessoas, o consumo do café pode causar distúrbios no ritmo cardíaco", completa o pesquisador.

PESQUISA

Postado em 17/10/2013

Por outro lado, em algumas pessoas essa **enzima** é mais ativa do que o normal. A cafeína é, então, decomposta rapidamente. "A dose faz o veneno", diz Güttler. Para ele, o consumo de até 600 mililitros de café por dia é a medida ideal.

Poucas bebidas e seus efeitos no organismo foram tão estudados quanto o café. Muitas pesquisas descrevem os benefícios dessa bebida, principalmente a longo prazo. O café poderia diminuir os riscos de diabetes, principalmente do tipo 2, oferecer uma certa proteção à doença de Parkinson e agir preventivamente contra o Alzheimer.

E não é somente a cafeína que possui um papel importante no café, mas também os chamados antioxidantes. "É claro que temos nosso sistema antioxidante, mas o café pode reforçar esse mecanismo de proteção", diz Güttler.

Fonte: Agência DW