

# Cafeína em pó promete aumentar energia em cinco minutos



Uma nova invenção promete "agitar" quem não aguenta mais tomar muitas xícaras de café ou recorrer aos energéticos para ter mais **energia** no dia a dia. O **CaffeinAll** é um produto de cafeína em pó, sem gosto, que pode ser colocado em qualquer comida ou bebida.

De acordo com a empresa Caffex, três pitadas do produto na comida fornece 100 mg de cafeína, que equivale a uma xícara de café forte. Os fabricantes afirmam ainda que o **estimulante** entra em vigor em apenas cinco minutos. O produto é vendido na internet por US\$ 20 dólares.

O inventor da cafeína em pó, Steve Kingsley, 66, criou a substância para sua mulher, instrutora de ginástica, que necessitava de uma maneira rápida de aumentar a energia entre as aulas.

Kingsley, cientista de alimentos de New Jersey, alerta que os usuários não devem exceder **nove pitadas** do pó por dia, que seria equivalente a 300 mg de cafeína.

Em entrevista ao *Daily Mail*, ele explicou que se usado da forma correta, o *CaffeinAll* não apresenta nenhum risco para a saúde, mas se consumido em excesso, o "condimento" pode provocar **diarreia, aumentar a ansiedade e causar problemas cardíacos**.

De acordo com as organizações de saúde, a maioria das pessoas consegue consumir 400mg de cafeína por dia - o equivalente a quatro xícaras de café. No entanto, as mulheres grávidas e pessoas com problemas cardíacos não devem ultrapassar o consumo de 200 mg por dia.

Kingsley conta que, como parte do produto dissolve na boca e o restante no estômago, isso faz com que ele seja capaz de atravessar a **corrente sanguínea** rapidamente. "Quando adicionado em uma refeição, ele começa a agir em cinco minutos e alcança o efeito completo em meia hora", revela.

O produto é um pouco amargo, mas, segundo Kingsley, esse sabor desaparece quando misturado com o alimento. "Ele fica mais fácil de sentir em alimentos como leite e se mais de três pitadas são acrescentadas no alimento", revela.

De acordo com Kingsley, o produto é voltado para adultos saudáveis e não é recomendado para mulheres grávidas. "Ele é especialmente benéfico antes de atividade física para atletas e frequentadores de academia que precisam de mais energia", afirma.

**Fonte: UOL**