

Café reduz risco de câncer oral

Um novo estudo de longo prazo, realizado pela Sociedade Americana de Câncer, encontrou uma forte associação inversa entre o consumo de café com cafeína e a mortalidade por câncer oral - de boca ou faringe.

Os autores afirmam que pessoas que bebem quatro ou mais xícaras de café por dia têm cerca de metade do risco de morte desses tipos de câncer - que são frequentemente fatais - em comparação com aqueles que nunca ou só ocasionalmente bebem café.

Os autores dizem que serão necessárias mais pesquisas para elucidar os mecanismos biológicos que atuam para gerar esse efeito.

COM CAFEÍNA, SEM CAFEÍNA OU CHÁ

Estudos epidemiológicos já indicaram que a ingestão de café está associada com a redução do risco de uma série de doenças, incluindo diabetes tipo 2, depressão entre mulheres, problemas cardíacos, câncer de próstata, Mal de Alzheimer e câncer oral/faríngeo.

Para explorar melhor este último caso, os pesquisadores examinaram mais detalhadamente associações da doença com a ingestão de café com cafeína, café descafeinado e chá.

O estudo incluiu 968.432 homens e mulheres que estavam livres do câncer no momento do monitoramento, que durou 26 anos.

Quatro é o número

Ocorreram 26 mortes por câncer oral durante o período de acompanhamento.

A incidência da doença entre os que tomavam café normal, com cafeína, foi 49% menor para aqueles que tomavam pelo menos quatro xícaras por dia.

O risco aumentou conforme diminuía a quantidade de café ingerido - isto é, aqueles que tomavam três, duas ou uma xícara de café por dia apresentaram riscos crescentes.

A associação com o café descafeinado foi muito pequena, descartada pelos pesquisadores como estatisticamente insignificante. Não foi encontrada associação da doença com o consumo de chá, nem positiva e nem negativa.