



DESVENDANDO O CAFÉ

por Luciene de Oliveira é nutricionista e diretora científica do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP)

Beber café frio faz bem ou mal? O que se sabe sobre o assunto?

A temperatura do café não altera sua composição, mas interfere sim no gosto da bebida, que se torna menos acentuado. Beber café frio não faz mal à saúde, apesar de ser desagradável ao paladar. Por outro lado, o consumo de bebidas muito quentes, pode facilitar o desenvolvimento de câncer de esôfago.

O efeito “nefasto” da cafeína no energético é maior do que no café, porque enquanto este é consumido quente, tem uma absorção mais lenta do que o energético, tomado frio ou gelado. Isso é verdade ou é fake News?

É Fake News! A temperatura da bebida não interfere na absorção da cafeína. Geralmente a quantidade de cafeína em uma lata de energético é a mesma presente em uma xícara de chá de café (aproximadamente de 80-100 mg de cafeína). O que torna os energéticos ‘perigosos’ na verdade é a associação destes com bebidas alcoólicas. A combinação de álcool com bebidas energéticas causa diminuição dos efeitos depressores do álcool e aumento dos efeitos excitatórios, elevando as sensações de prazer e, reduzindo as sensações de intoxicação, como: dor de cabeça, fraqueza, boca seca e coordenação motora lenta, o que pode dar a falsa impressão de que essa mistura reduz o efeito do álcool, levando ao consumo abusivo do mesmo.

Café amanhecido ou requentado é ruim? Por quê? O que é a oxidação que é provocada, como se dá e o que causa em nosso organismo?

Café amanhecido ou requentado é ruim, porque sofre alteração de sabor e odor, devido a oxidação de alguns de seus componentes, como óleos e polifenóis.



Oxidação é o processo que acontece quando uma matéria orgânica entra em contato com o oxigênio, causando alterações nas suas propriedades. No caso do café, a oxidação desses compostos compromete o sabor, deixando um gosto ruim, amargo na boca. Segundo especialistas, a oxidação do café inicia-se já nos grãos crus. O beneficiamento dos grãos, bem como o modo e o tempo de armazenamento, aceleram a oxidação, por isso, o ideal seria moer apenas a quantidade de grãos necessária para cada preparo, consumindo a bebida imediatamente. Em casa, quando se utiliza o pó (comercializado já moído) para o preparo, a recomendação é consumir a bebida o mais rápido possível para aproveitar o aroma e sabor característicos de um café fresco. Alguns sites trazem informações sobre possíveis problemas à saúde que poderiam ser ocasionados pelo consumo do café requentado, citando por exemplo, azia, enjoo, dor de estômago, tontura e dor de cabeça, porém evidências científicas que comprovem essas informações não foram encontradas.

Na garrafa térmica, qual é a recomendação (tempo)?

O ideal seria consumir o café poucos minutos após o preparo, pois após cerca de 20 minutos o processo de oxidação, que leva a alterações de aroma e sabor já se inicia, comprometendo as características originais da bebida. Porém, com a correria do dia-a-dia, nem sempre isso é possível e o uso de garrafas térmicas para armazenamento e manutenção da temperatura é muito comum.... O tempo de consumo do café armazenado na garrafa térmica não deveria exceder a uma hora, após esse tempo o processo de oxidação pode comprometer a qualidade, alterando sabor e aroma da bebida armazenada, mas sem prejuízos à saúde.

Café coado ou expresso, tem diferença para a saúde cardiovascular?

O café possui algumas substâncias gordurosas em sua composição (cafestol e kahweol) que podem aumentar os níveis de colesterol no sangue, e conseqüentemente o risco cardiovascular. O modo de preparo do café pode reduzir a quantidade dessas substâncias, que ficam retidas no filtro de papel utilizado para passar o café. Sendo assim, o consumo de café filtrado seria melhor para a saúde cardiovascular do que o café expresso, onde os grãos moídos são submetidos à um jato de água quente em alta pressão, o que resulta numa bebida com maior intensidade e cremosidade, graças a preservação dessas substâncias gordurosas.



Como tudo em excesso na vida faz mal, quantas xícaras de café pode-se consumir? Há diferença se for americano ou carioca (mais fraco) ou forte?

O consumo de até 400 mg por dia de cafeína é seguro para população adulta saudável, exceto mulheres grávidas que devem consumir apenas 200 mg por dia. Isso equivale a cerca de 4 xícaras de café filtrado por dia (1 xícara de chá =180ml). Quanto mais forte o café maior a concentração de cafeína.... O café filtrado em 1 xícara de 180 ml tem cerca de 100 mg de cafeína, já o café expresso em uma xícara pequena de 30ml tem 40 mg.

Sobre as misturas no café...

...com leite faz bem?

O excesso de café pode atrapalhar a absorção de cálcio do leite, recomenda-se usar na mistura $\frac{1}{3}$ de café para $\frac{2}{3}$ de leite. Pensando na redução de gorduras e saúde cardiovascular, recomenda-se a substituição do leite integral por desnatado. Pessoas com problemas ósseos ou de absorção de cálcio devem consumir doses de leite sem o café ou outros derivados do leite (queijos e iogurtes) para garantir o cálcio.

...capuccino, melhor com chocolate amargo? Por quê?

O cappuccino, bebida clássica italiana, é feito de uma combinação de café expresso, com leite vaporizado e espuma, mas no Brasil costuma ser incrementado com um toque de chocolate ou canela. O chocolate amargo é mais saudável por possuir maior quantidade de cacau, que é rico em substâncias antioxidantes benéficas a saúde, além de ter uma quantidade menor de açúcar. Mas tudo depende da quantidade de chocolate usada na receita.

...café com bebidas, como whisky, (café irlandês), faz mal?

Como tudo na vida, depende da quantidade e frequência do consumo.... O café irlandês leva, além do café, um shot de uísque e creme de leite fresco batido. A combinação da cafeína (que é estimulante) com bebida alcoólica pode dar a falsa impressão de que essa mistura reduz o efeito do álcool. Além disso, o acréscimo de creme de leite aumenta o teor de gordura e o valor calórico da bebida.



...café com chantili, a gordura do creme de leite é muito ruim?

A gordura do creme de leite é uma delícia para o paladar. Mas pensando na saúde cardiovascular, é uma gordura saturada que em excesso aumenta os níveis de colesterol. Se o objetivo for consumir um café mais saudável, o ideal é usar leite desnatado.

...canela e cardamomo no café trazem algum benefício?

O café é uma bebida muito versátil que possibilita diversas combinações. Uma forma de enriquecer o café é adicionar especiarias como canela e cardamomo, dando a ele novos sabores e aromas, além de aumentar a oferta de compostos bioativos com propriedades antioxidantes. O cardamomo acrescido ao café, em sementes ou em pó, em pequena quantidade, suaviza seu amargor e lhe proporciona um sabor 'oriental' ligeiramente picante, deixando a bebida mais aromática. Do ponto de vista terapêutico, o cardamomo auxilia na digestão, combate o mau hálito e problemas respiratórios, mas a quantidade usada no café geralmente é muito pequena para obtenção destes efeitos.

A canela é uma das especiarias aromáticas mais utilizadas no mundo e sua adição no café é muito apreciada. Além de perfumar a xícara de café com um aroma inigualável, a canela potencializa as boas propriedades da bebida. Estudos mostraram que a combinação de canela com café potencializa a capacidade antioxidante devido a ação sinérgica dos compostos bioativos destes dois alimentos. A canela parece ter efeito sobre os níveis de glicemia (açúcar no sangue), mas este efeito depende da dose ingerida e do tempo de consumo.

...café turco, aquele onde a borra de café fica no fundo da xícara, faz bem?

Para o preparo do café turco, o café pulverizado (grãos moídos em textura extra fina) é fervido junto com a água e não é filtrado para o consumo. Além disso, é comum a adição de especiarias como cardamomo, canela e anis estrelado, garantindo sabor e aroma marcantes, resultando num café espesso e adocicado. Por não ser filtrado, o café turco é rico nas substâncias oleosas do café (cafestol e kahweol) que podem aumentar os níveis de colesterol relacionando-se a aumento do risco cardiovascular. Por outro lado, a adição de especiarias potencializa os efeitos antioxidantes dos compostos bioativos do café.



...adoçar o café, qual é a quantidade recomendada?

Essa é uma questão que divide opiniões. Os grandes apreciadores de café condenam o uso do açúcar na bebida, alegando que o ingrediente interfere negativamente no sabor do grão. Por outro lado, grande parte da população consumidora de café utiliza algum tipo de adoçante por não tolerar o sabor amargo da bebida in natura. A questão é o que será utilizado para conferir dulçor ao café. A bebida em si praticamente não tem calorias, mas o uso de açúcar (de qualquer tipo) ou mel, acrescenta calorias ao café, e dependendo da quantidade ingerida ao dia, pode contribuir para excesso de peso e outros problemas de saúde. O uso de adoçantes artificiais pode ser uma opção para quem não consegue tomar o café amargo, mas precisa restringir calorias ou reduzir o consumo de açúcar. Então adoçar ou não o café, depende do paladar de cada pessoa, assim como a quantidade de açúcar que será utilizada. Alguns sites sobre café sugerem uma receita padrão para um café adocicado: 1 colher de sopa de açúcar para cada colher de sopa de pó de café.

Café pode prevenir diabetes ou faz bem para quem já tem a doença?

Diversos estudos mostraram o efeito benéfico do consumo de café, em moderada quantidade e a longo prazo, na diminuição do risco de desenvolver diabetes. Isso porque as substâncias presentes no café (como minerais e compostos bioativos com propriedades antioxidantes) apresentam efeitos sobre a sensibilidade e/ou a secreção de insulina (hormônio responsável pelo controle da glicemia - açúcar no sangue).

Café é recomendável depois do almoço? Mito ou verdade que “roubaria” nutrientes da refeição?

Verdade. A cafeína e os taninos presentes no café atrapalham a absorção de alguns nutrientes como: cálcio, ferro, vitamina C e vitamina D. Para quem não abre mão do cafezinho após o almoço, a dica é caprichar na qualidade e variedade da alimentação, para aumentar a oferta desses nutrientes, e consumir doses pequenas de café (30 - 50 ml) neste horário, a fim de minimizar a interferência na absorção dos nutrientes.

Café emagrece ou teria algum efeito nesse sentido?

Vários estudos em humanos sugerem que o consumo de café induz a perda de peso por aumento da termogênese (produção de calor dentro do corpo, que leva ao aumento do gasto energético).



A cafeína parece ser o composto químico responsável pelo efeito termogênico do café, uma vez que este não foi verificado após a ingestão de café descafeinado. Esse efeito seria dependente da quantidade de cafeína ingerida e foi mais observado em indivíduos não obesos do que em obesos.

Café tira o sono? Isso é mito ou verdade, por quê?

É verdade! A cafeína presente no café possui efeito estimulante no cérebro, por bloquear receptores de substâncias responsáveis pelo sono. Isso mantém o estado de alerta, mesmo que você esteja cansado, motivo pelo qual muitas pessoas tomam café para 'despertar'. Quando consumido próximo ao horário de dormir, o café pode atrapalhar o sono. Esse efeito depende da dose ingerida e da sensibilidade de cada pessoa à ação da cafeína.

Também fala-se muito sobre o efeito do café na qualidade do sono. Existe essa relação?

Como já foi detalhado na resposta acima, devido ao teor de cafeína, o café pode ocasionar insônia quando ingerido em doses elevadas, principalmente no período da noite. A cafeína age em média por 6 horas no organismo, então o ideal seria tomar o último café por volta das 16h, para quem vai dormir às 22h. O consumo exagerado de café durante a noite costuma privar o sono do indivíduo, causando-lhe estresse e prejudicando a atenção, a concentração e a memória no dia seguinte. Pessoas que recorrem a doses de café à noite para manter o estado de atenção (estudantes e trabalhadores noturnos) frequentemente, associam a bebida a outros comportamentos que afetam negativamente o sono, como o uso de eletrônicos e computadores à noite. Essa combinação impacta negativamente na qualidade do sono, resultando em sonolência e indisposição diurna, que se correlacionam inversamente com a qualidade de vida.

