

Estudos mostram que café diminui risco de diabetes e reduz colesterol total

Data: 03 May 2010

Milhares de pessoas no mundo todo tomam ao menos uma xícara de café todo dia. E para a felicidade dessas pessoas, um novo estudo mostra que o café contém uma série de nutrientes (como o cálcio) assim como diversas substâncias ativas, como os polifenóis, que contribuem para a saúde. Determinar se essas associações são causais, entretanto, requer mais pesquisas.

Dois artigos - um de Kerstin Kempf, da Universidade de Dusseldorf, na Alemanha, e outro de Daniela Sartorelli, da Universidade de São Paulo - publicados no periódico *The American Journal of Clinical Nutrition*, trazem dados que podem contribuir com informações adicionais sobre as potencialidades do café para a saúde. Mas ambos também dizem que é preciso entender melhor como funcionam os mecanismos biológicos dessa associação.

A pesquisa de Sartorelli fez uma correlação com o horário de tomada do café, após as refeições. As mulheres que consumiram café após o almoço tiveram risco 34% menor de ter diabetes. A proteção não foi encontrada naquelas que tomaram café em outro momento. Versões cafeinadas ou não, com ou sem açúcar apresentaram os mesmos benefícios. Importante dizer que 60% das mulheres consumiam sem açúcar e, quando o adicionavam, era em quantidade bem menor do que aqui no Brasil, por exemplo. Uma das explicações possíveis é a menor absorção de ferro, já que níveis de ferritina altos aumentam inflamação e levam à resistência à insulina.

Já a pesquisa de Kempf avaliou o consumo de quatro xícaras de café coado por dia no primeiro mês e depois oito xícaras (cada uma com 150 ml) no segundo mês. Os pacientes apresentaram redução da inflamação demonstrada por redução do colesterol total, aumento do HDL e aumento da adiponectina, elemento anti-inflamatório produzido pelo organismo. Entretanto, não foi observada nenhuma modificação quanto aos valores de glicemia, apesar de ligeiro, mas não significativo, aumento na glicose.

Shelley McGuire, da Sociedade Americana de Nutrição, diz que os estudos somam-se a outros que podem confirmar os benefícios para a saúde de alguma dose de café diária. Para McGuire, estudos que foquem nos benefícios para a saúde de alimentos diários são importantes para melhorar a alimentação saudável e consciente.

Fonte: A reportagem é do portal *Gazeta.web*, com informações da *American Society for Nutrition*, adaptadas pela Equipe *CaféPoint*.