



# BENEFÍCIOS DO CAFÉ E COMO FAZÊ-LO

◆ Tua Saúde\* ◆

O café é uma bebida que promove muitos benefícios para a saúde, como prevenir o envelhecimento precoce, melhorar a disposição física, evitar a depressão e ajudar no emagrecimento. Esses benefícios são possíveis porque o café é rico em compostos bioativos antioxidantes e anti-inflamatórios, como cafeína, ácido clorogênico, ácido cafeico e kahweol.

O sabor, o aroma e a quantidade de cafeína variam de acordo com o tempo de torrefação, o tipo de moagem e a forma de preparo dos grãos, incluindo expresso, solúvel, coado ou descafeinado. Pode ser consumido puro ou usado em preparações doces, como *tiramisu* e sorvete, e salgadas, como molhos.

## PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

1. Ajuda no emagrecimento: a cafeína ajuda a controlar a fome temporariamente e possui efeito termogênico, aumentando o gasto energético e a queima de gordura.
2. Melhora o desempenho durante exercícios: tem propriedades ergogênicas e analgésicas, aumentando a energia e reduzindo o cansaço físico.
3. Melhora memória e concentração: estimula o sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta e a capacidade de concentração.
4. Evita a depressão: os polifenóis combatem radicais livres e inflamações, ajudando a melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

5. Diminui o risco de câncer: os compostos antioxidantes protegem as células contra danos.

6. Combate a dor de cabeça: possui ação anti-inflamatória e analgésica, podendo ajudar em casos de enxaqueca. Os efeitos variam conforme o organismo.

7. Evita doenças cardiovasculares: contribui para a saúde das artérias e melhora a circulação sanguínea.

8. Combater a prisão de ventre: estimula o funcionamento intestinal e facilita a evacuação.

9. Evita a diabetes: ajuda a regular os níveis de glicose no sangue e melhora a função da insulina.

10. Previne o envelhecimento precoce: os antioxidantes protegem a pele contra os radicais livres.

11. Diminui o risco da doença de Parkinson: estimula a liberação de dopamina e protege o sistema nervoso.

12. Fortalece o sistema imunológico: contribui para o funcionamento das células de defesa do organismo.

13. Mantém a saúde do fígado: pode ajudar a regular enzimas hepáticas e proteger o fígado, embora ainda sejam necessários mais estudos.

## QUANTIDADE RECOMENDADA POR DIA

- **Adultos:** até 400 mg de cafeína por dia (cerca de quatro xícaras de 150 ml de café coado).
- **Gestantes ou lactantes:** até 200 mg por dia (duas xícaras).
- **Crianças a partir de 12 anos:** até 100 mg por dia.
- **Pessoas com pressão alta:** até 200 mg por dia.

## QUANTIDADES MÉDIAS DE CAFEÍNA (150 ML)

- Café coado: 99 mg.
- Espresso: 319 mg.
- Solúvel: 39,8 mg.
- Descafeinado: 1,26 mg.

## COMO FAZER O CAFÉ

Pode ser preparado de diversas formas: coado, em cafeteira italiana, expresso, prensa francesa ou solúvel. Também pode ser consumido com leite ou em receitas como *cappuccino*, *mocha*, *macchiato*, bolos e sobremesas.

## POSSÍVEIS EFEITOS COLATERAIS

O consumo acima de 600 mg por dia pode causar insônia, ansiedade, desidratação, dor no estômago e nervosismo.

Ingestões muito elevadas, como 1,2 g de cafeína de uma só vez, podem causar sintomas graves como convulsões, vômitos, aumento dos batimentos cardíacos e dificuldade para respirar.

## QUEM NÃO DEVE CONSUMIR

- Crianças menores de 12 anos.
- Pessoas com refluxo, gastrite ou úlceras.
- Pessoas com insônia, ansiedade, zumbido ou labirintite.

Também não é recomendado consumir café junto com outras fontes de cafeína, como chá verde, guaraná, mate ou chocolate, para evitar o excesso. ●

**\*Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.

Imagem: Falknot / Architect / Adobe Stock