



Os benefícios do café para a saúde

Adorado por muitos, o famoso “cafezinho”, quando ingerido sem exageros, é uma excelente opção para incluir na rotina e possui componentes preventivos de diversas doenças



É amante de café? Se você faz parte do fã-clube desta famosa bebida, saiba que existem inúmeras razões para seguir com o hábito. Afinal, são muitos os benefícios, tanto para a saúde física quanto para a mental. Seja ao acordar, após o almoço ou no fim do dia, se o “coffee break” faz parte de sua rotina, torne-se consciente de sua relação com o organismo.

São muitas as pesquisas sobre os efeitos dessa bebida milenar, que conquistou o mundo. De acordo com Thalia Gutierrez, nutricionista clínica do São Cristóvão Saúde, por ser um estimulante natural, “nele encontra-se a cafeína, que é considerada um termogênico; ou seja, ajuda no gasto calórico, aumenta a energia durante os exercícios, minimiza a fadiga e auxilia na perda de gordura. Além disso, é isento de calorias e possui excelentes vitaminas e minerais. Assim, pode ser considerado fonte de antioxidantes, que é essencial para aumentar a imunidade e manter o organismo em bom funcionamento”, esclarece a especialista.

Pesquisadores da *Queen's University Belfast*, do Reino Unido, após sete anos e meio de análise de quase 500 mil pessoas, comprovaram que quem bebe café têm 50% menos chances de desenvolver carcinoma hepatocelular, um dos tipos mais comuns de câncer de fígado. Além disso, alguns estudos já mostraram que o café ajuda na prevenção da doença de Alzheimer e traz melhorias dos sintomas de pacientes com a doença de Parkinson.

Porém, é preciso desfrutar com moderação: “o consumo em excesso do café pode causar diversos problemas, como insônia crônica, taquicardia, alterações no sistema nervoso, hipertensão arterial e crises de ansiedade”, complementa a nutricionista clínica do São Cristóvão Saúde. Conforme o Ministério da Saúde, o consumo ideal se resume a até três xícaras por dia e não deve ser ingerido por crianças menores de dois anos, pois a mucosa gástrica é sensível e as substâncias contidas na bebida podem irritar o estômago, comprometendo a digestão.

São várias as etapas que conferem qualidade ao café, desde seu cultivo, passando pela colheita, processamento, torra, até chegar às mãos de quem vai prepará-lo. Segundo Adriana Valinhas, Barista e Instrutora SCA & BSCA, um dos pontos importantes ao escolher um café de qualidade no mercado é verificar se na embalagem consta o selo da *ABIC - Associação Brasileira da Indústria de Café*. “O que define a qualidade do café é a sua pureza, sem resíduos e sem defeitos - quanto mais informação temos na embalagem, melhor”, comenta a instrutora.

Além disso, é preciso verificar a data de torra para consumi-lo. Afinal, quanto mais fresco, melhor. É recomendável o consumo dentro do mês da torra e, caso não localize essa informação no rótulo, guie-se pela data de fabricação como sendo a data de torra. “Café é um tipo de produto que não deve ser estocado, pois envelhece e perde aromas e sabores, por conta da oxidação. No caso dos cafés especiais, uma embalagem de qualidade é reforçada, muitas vezes laminada por dentro, além de

uma válvula para não deixar entrar oxigênio e liberar o gás carbônico (CO₂) de uma torra recente. O ideal é manter dentro dessas embalagens, caso elas estejam nesses padrões”, complementa Valinhas. Além disso, para cafés de mercado, embora muito comum e algumas vezes indicado pelo fabricante, a geladeira pode ser uma vilã no armazenamento, não por conta da temperatura, mas da umidade. “O local precisa ser fresco, seco e livre de incidência direta de luz. Os grãos de café absorvem odores, então os aromas dos alimentos também podem ser absorvidos”, enfatiza.

As duas espécies mais comercializadas mundialmente são *coffea arabica* e *coffea canephora*, essa segunda que engloba as conhecidas variedades robusta e conilon. Independentemente de qual seja a sua escolha, experimente incrementá-los com canela, mel ou cacau em pó. Evitar a ingestão de açúcar é essencial, devido aos riscos do consumo de sacarose, que interfere no bom funcionamento de nosso organismo. Ao invés disso, utilize adoçantes naturais, ou mesmo crie o hábito de tomar seu cafezinho puro.

Pronto para o próximo *coffee break*?

