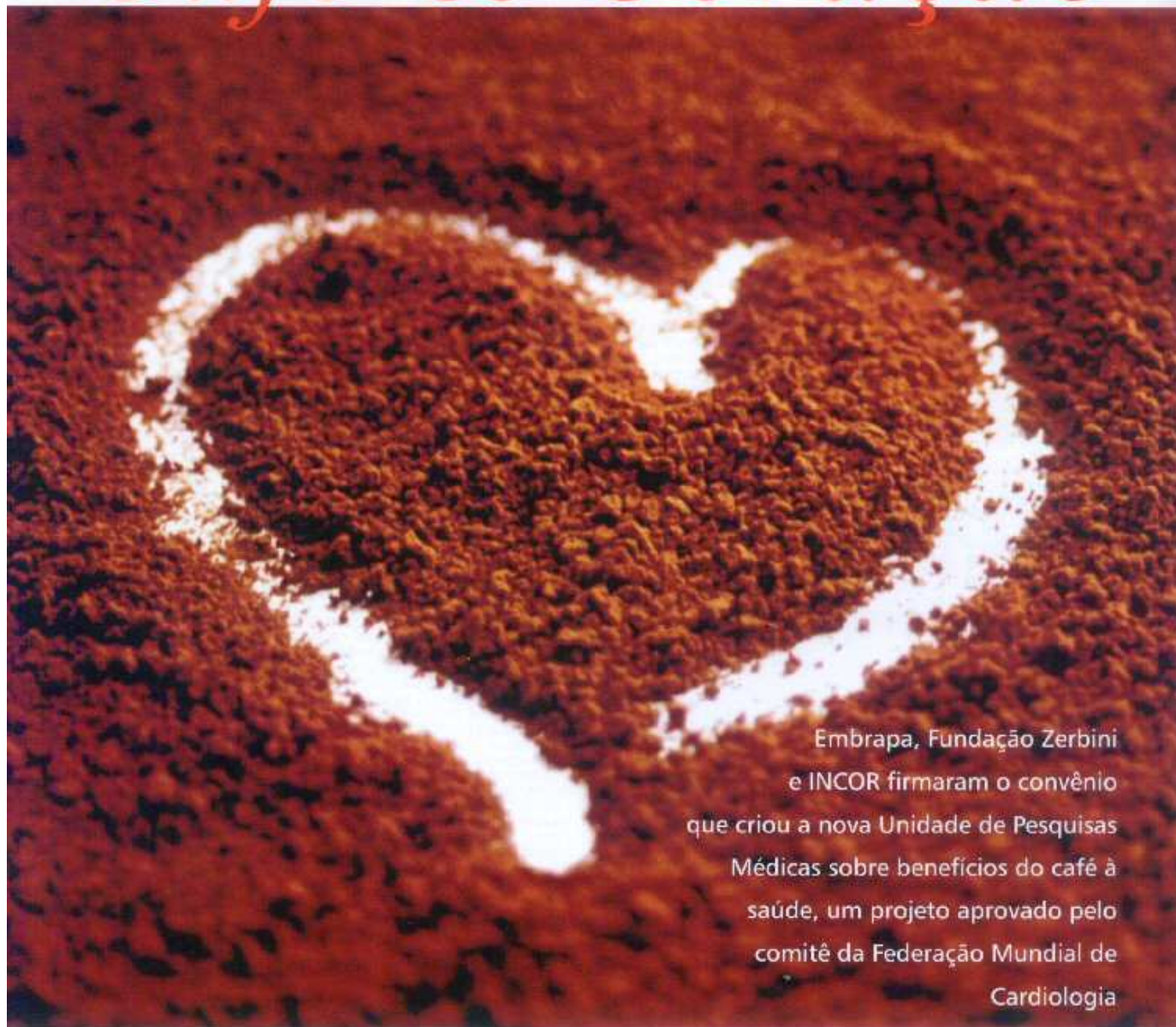


Saúde
Fotos: Divulgação

Café & Coração



Embrapa, Fundação Zerbini e INCOR firmaram o convênio que criou a nova Unidade de Pesquisas Médicas sobre benefícios do café à saúde, um projeto aprovado pelo comitê da Federação Mundial de Cardiologia

A cerimônia era de aniversário da Embrapa – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária que no dia 26 de abril comemorava seus 33 anos de fundação. Mas quem ganhou o presente foram os consumidores, a comunidade médica e o agronegócio café. Com a presença do presidente Luiz Inácio Lula da Silva, a Embrapa Café e a Fundação Zerbini, que é mantenedora do INCOR – Instituto do Coração, maior centro de medicina cardíaca da América Latina, assinaram o convênio que criou a tão sonhada Unidade de Pesquisas Médicas sobre Café e Coração. A solenidade aconteceu durante a 5ª edição da Exposição de Tecnologia Agropecuária "Ciência para a Vida", realizada na sede da Embrapa, em Brasília.

Projeto que, desde o seu início, teve o apoio da ABIC e contou com a participação decisiva do Dr. Darcy Roberto Lima, a Unidade Café e Coração desenvolverá uma ampla gama de pesquisas para comprovação dos benefícios do café para a saúde humana. Prevenção da depressão, de diabetes, melhora do desempenho físico para atletas, prevenção de problemas cardiovasculares pelo uso moderado e diário do café, serão analisados por especialistas, médicos do INCOR, o que poderá enriquecer o já extenso universo de comprovações científicas sobre os efeitos benéficos do café.

"A divulgação, no médio e longo prazo, dos resultados destas pesquisas, sem dúvida influenciará positivamente no consumo de café no Brasil e no mundo", comemorou Guivan Bueno, presidente da ABIC. Para ele, esse convênio só se concretizou em função do apoio irrestrito que o Projeto Café e Coração recebeu desde o início do ministro Roberto Rodrigues, do secretário de Produção e Agroenergia, Linneu da Costa Lima, do diretor do Decaf - Vilmondes Olegário da Silva, e das entidades parceiras que compõem o CDPC e o Grupo Gestor de Marketing do Café, CNC, CNA, CeCafé e ABICS.

Consumo positivo

Dizer que o café faz bem ou mal ao coração deixará de ser uma hipótese polêmica a partir dos resultados desses novos estudos. A parceria Embrapa Café e Fundação Zerbini (Incor) visa, sobretudo, avaliar os efeitos do café especificamente sobre as doenças do coração, podendo-se confirmar os efeitos benéficos das substâncias presentes na bebida. "Os médicos deverão recomendar o café ao invés de condená-lo", avalia o médico Darcy Lima, um dos pesquisadores do Consórcio e idealizador do projeto Café e Coração. Para ele, a

parceria vem aliar a maior instituição de pesquisa agropecuária com a maior instituição de pesquisa do coração, cujos resultados deverão não só fortalecer o agronegócio café, como ajudar a salvar vidas.

De acordo com o gerente geral da Embrapa-Café, Gabriel Ferreira Bartholo, os estudos ajudarão a desmistificar a imagem de que o café faz mal à saúde; refletindo no aumento do consumo do produto. "Com uma amplitude maior do que o foco agrônomo, os resultados deverão despertar a atenção da classe médica e da população para os benefícios do café".

Para o superintendente de pesquisa da Fundação Zerbini, Ruderico de Moraes, os resultados de estudos internacionais sobre os benefícios do café na prevenção de doenças do coração são animadores. O Projeto Café e Coração foi aprovado pelo comitê da Federação Mundial de Cardiologia e inclui o estudo dos efeitos do café em três grupos distintos: voluntários normais, doentes coronarianos e diabéticos. Eles deverão tomar o café em diferentes doses e modos de preparo e serão avaliados principalmente durante a realização de esforço físico.

De acordo com o coordenador do programa Café e Coração, o cardiologista do INCOR e professor de Medicina da Universidade de São Paulo, Luiz Antônio Machado César, a pesquisa deverá priorizar os efeitos imediatos do café, com a verificação das substâncias presentes na bebida em análises sanguíneas. Ele acredita que o malefício da cafeína, apenas uma das substâncias do café, pode advir do excesso, mas não do hábito moderado de tomar o tradicional cafezinho.

Filmes instrucionais sobre Café & Saúde.



Sem estresse

Ao avaliar a importância do programa Café e Coração, o cardiologista do INCOR, membro da Federação Mundial de Cardiologia e consultor da Organização Mundial da Saúde (OMS), Mário Maranhão, acredita que será o fim dos tabus acerca dos afeitos do café na saúde. Ele explica que os ácidos clorogênicos presentes no café ajudam a aumentar os níveis de dopamina e serotonina, que agem diretamente no combate à depressão, que é um forte agravante quando o assunto é a saúde do coração. "Não existe mais a ideia de que o café só tem cafeína", destaca, acreditando que os estudos deverão trazer grandes descobertas a favor do café.

Já se sabe que o consumo diário de doses moderadas (três a quatro xícaras ao dia) de café torrado adequadamente (café funcional nutracêutico) pode ser benéfico na prevenção da depressão por conter, em quantidades superiores às de cafeína (1-2%), compostos quinídeos derivados dos ácidos clorogênicos (2-4%) com ação antioxidante. Novos estudos estão em andamento para avaliar o possível benefício de seu

consumo na prevenção da depressão, tabagismo, alcoolismo e infarto do miocárdio.

Hoje já é do conhecimento da maioria dos cardiologistas que o café contém também maiores quantidades de sais minerais (2-4%), ácidos clorogênicos e quinídeos (2-4%), niacina ou vitamina PP (1%) além da cafeína (1-2%) e centenas de óleos e compostos voláteis responsáveis pelo aroma e sabor da bebida, característicos de cada região produtora.



Café e os antioxidantes, contra os radicais livres

Nosso corpo usa oxigênio para aproveitar a energia contida nos alimentos. Entretanto, além da energia, nesta hora as células produzem alguns inimigos da saúde – os chamados **radicais livres**. Sua presença está ligada ao câncer, ao envelhecimento e às doenças cardiovasculares, não é? As do coração, das artérias e das veias do corpo. A boa notícia é que o café possui substâncias que combatem os radicais livres, os chamados **polifenóis**, que aumentam as chances de combater essas substâncias causadoras de doenças.

Apaixone-se. Café também pode fazer bem ao coração

Os brasileiros são apaixonados por café. Só esse ano deverão ser industrializados 16,5 milhões de sacas, 6% a mais do que no ano passado. Pesquisa divulgada recentemente, do instituto Toledo & Associados em parceria com a Escola de Propaganda e Marketing, que ouviu 2.100 pessoas em dez capitais, sobre hábitos alimentares, mostrou que o café está presente na primeira refeição do dia de 85% dos entrevistados. Outro estudo, realizado no ano passado por meio do CDPC – Conselho Deliberativo da Política Cafeeira, revelou que 93% da população brasileira tomam café.

Mais do que um simples hábito de consumo, o café tem o poder de aproximar pessoas. "O intervalo para o café é a melhor parte de todo o tipo de reunião, desde negócios, congressos, aulas, palestras até atividades políticas. É também a melhor forma das pessoas conversarem e de fazerem amigos", completa o Dr. Darcy Lima, médico, pesquisador, professor do Instituto de Neurologia da UFRJ e coordenador científico da área de Café e Saúde da ABIC – Associação Brasileira da Indústria de Café.

O café também é um prazer diário, é afeto e inspiração, conforme canta Roberto Carlos, na música em que fala que "Amanhã de manhã / vou pedir um café pra nós dois / Te fazer um carinho e depois...". Mesmo prazer registrado por Chico Buarque em 'Cotidiano', em que diz: "Todo dia ela diz que é para eu me cuidar / e essas coisas que diz toda mulher / diz que está me esperando pro jantar / e me beija com a boca de café". Ou ainda Aldir Blanc e João Bosco, que no 'Rancho da Goiabada' comemoram: "Depois café / cigarro e o beijo de uma mulata chamada Leonor".

CAFÉ E CAFFÈ