



## OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ PARA A SAÚDE

Erika França de Oliveira<sup>1</sup>  
Angélica Neimog Kill<sup>1</sup>  
Ediane Pereira de Santana<sup>1</sup>  
Elecir Gomes da Silva<sup>1</sup>  
Ton Cruise Patricio Gomes<sup>1</sup>  
Jeferson Oliveira Salvi<sup>2</sup>

Palavras chave: Cafeína; consumo moderado; estímulo.

**INTRODUÇÃO** - O café é uma mistura complexa de milhares de componentes químicos, incluindo hidratos de carbono, lípidos, componentes nitrogenados, vitaminas, minerais e alcaloides. Entretanto, é a cafeína e os seus efeitos no organismo que deram popularidade ao café. A cafeína - 1,3,7- trimetilxantina - é o principal componente do café, cujos efeitos biológicos se dão por meio do antagonismo dos receptores da adenosina presentes no córtex cerebral, na circulação periférica, nos rins, no coração, no trato gastrointestinal e no aparelho respiratório. Ao ligar-se aos receptores de adenosina, a sua ação inibitória fica impedida e a cafeína exerce, então, um efeito estimulante. O presente estudo tem como objetivo analisar, através de uma breve revisão da literatura, os benefícios proporcionados pela ingestão de café. **METODOLOGIA** - Desenvolveu-se uma revisão de literatura nas principais bases de dados eletrônicas, publicados nos últimos cinco anos, empregando os termos Coffe, Café e Benefícios. Após a seleção dos artigos, foram analisadas e agrupadas as semelhanças dos resultados, na intenção de inter-relacionar os resultados encontrados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** - É ponto pacífico entre os entendidos que uma xícara de café fornece cerca de 85-100mg de cafeína. Segundo a Food and Drug Administration, o consumo moderado de 3 a 4 xícaras por dia (300-400mg/dia de cafeína) não apresenta riscos para a saúde em adultos saudáveis. Ao analisarmos os artigos, foi possível constatar que existe relação da cafeína com o estímulo à broncodilatação dos alvéolos e dos vasos sanguíneos, aumentando a velocidade de filtração do sangue. No Sistema Cardiovascular, ela estimula diretamente o miocárdio, possibilita o aumento no rendimento cardíaco na força de contração e frequência. Consequentemente, aumenta a pressão arterial. Diversos estudos apontam que, com a ingestão média de 5mg/kg de cafeína aliada a exercícios de aeróbicos, obtêm-se resultados positivos no desempenho, pois a cafeína exerce ação na funcionalidade da Bomba de Sódio e Potássio (Na<sup>+</sup>-K<sup>+</sup>), regulando as concentrações de K<sup>+</sup> no meio intra e extracelular, deixando o meio intracelular com concentrações altas e o meio extracelular com concentrações baixas, o que contribui para um adiamento da fadiga. Desta forma, atletas treinados, consumindo diariamente café, caso interrompessem o consumo na véspera e nos dias de competição, poderiam ter seu desempenho elevado sobremaneira, sem qualquer tipo de "doping", apenas aumentando, além da capacidade dos músculos, a capacidade do cérebro de prosseguir mais além. No entanto, tudo que é consumido de forma excessiva pode tornar-se prejudicial à saúde. E com o café não seria diferente. O seu consumo exagerado pode causar males para o corpo humano, como aumento do nervosismo, tremores nas mãos, aceleração dos batimentos cardíacos. Pode, ainda, causar aumento dos níveis de colesterol e contribuir para o entupimento das artérias. Portanto, é importante dosar tudo aquilo que se consome, principalmente o café. **CONSIDERAÇÕES FINAIS** Apesar de o café, há muito anos, ser a bebida mais consumida no mundo e no Brasil, ainda há muitos preconceitos em seu entorno. Porém, várias pesquisas foram sendo desenvolvidas para mostrar o que realmente o café é e o que causa, fazendo com que ele passasse de vilão a protetor da saúde humana. Com isso, pode-se concluir que o consumo moderado da bebida pode prevenir e ajudar no combate a algumas doenças, como depressão, diabetes, câncer e outras, na medida em que ele possui em seus componentes químicos muitos contribuintes, como minerais, açúcares, ácidos, vitaminas, cafeína, que ajudam nessa prevenção física e mental, abrangendo todas as faixas etárias.

### BIBLIOGRAFIA

- RAMALHO, Maria Eduarda Oliveira. SOARES, Nathalia Maria. COFFEE AND IT'S BENEFITS. **Revista Interface Tecnológica**, v. 15, n. 1, p. 285-292, 30 jun. 2018.
- SANTOS, Yaskara Waleska Teles. et. al. EFEITO DA CAFEÍNA NA RESPOSTA HIPOTENSORA PÓS-EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Rev. e-ciência**, 5(1): 38-42, 2017.
- ALMEIDA, Sónia Alexandra Marques. **Consumo de café pelos estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior**. Universidade Beira Interior. Covilhã, mai. 2015.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Farmácia CEULJI/ULBRA.

<sup>2</sup> Professor do curso de Farmácia CEULJI/ULBRA.