

## 34º Congresso Brasileiro de Pesquisas Cafeeiras

### **CONSUMO DE CAFÉ E PARÂMETROS BIOQUÍMICOS/ANTROPOMÉTICOS DE INDIVÍDUOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS**

CJ Pimenta (1), CR Parreira (2), RME Oliveira (2), MESG Pimenta (3), FR De Oliveira (4), ACS Gomes (5), (1) Professor Adjunto – Departamento de Ciência dos Alimentos da UFLA- Caixa Postal 3037, Cep: 37200-000 – Lavras – Minas Gerais – Brasil. E-mail: carlos\_pimenta@ufla.br,(2) Mestranda em Ciência dos Alimentos – Departamento de Ciência dos Alimentos da UFLA-Lavras – Minas Gerais – Brasil. E-mail: [cinthianutri@yahoo.com.br](mailto:cinthianutri@yahoo.com.br), (3) Pesquisadora / Dra. EPAMIG- Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais- Lavras – Minas Gerais – Brasil, (4) Professor Adjunto – Departamento de Educação Física da UFLA – Lavras – Minas Gerais – Brasil, (5) Doutoranda em Ciência dos Alimentos – Departamento de Ciência dos Alimentos da UFLA-Lavras – Minas Gerais – Brasil.

O café contém uma multidão de substâncias, muitos dos quais são biologicamente ativos. Embora o efeito do seu consumo seja principalmente pela presença de cafeína, o café também é uma fonte rica de ácidos clorogênicos, um grupo importante de fenólicos dietéticos biologicamente ativos, sendo o 5-ácido cafeoilquínico o mais conhecido. Há um crescente interesse nas propriedades biológicas dos fenólicos além do seu efeito antioxidante, e evidências sugerem que certo fenólico dietético por uma série de mecanismos possam resultar em um padrão alterado da absorção da glicose intestinal, sendo benéfico em pessoas diabéticas. Os efeitos do café na saúde humana, nas últimas três décadas, concluiu que o consumo do mesmo não deve ser considerado um fator de risco para várias doenças, como, por exemplo, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes mellito. Apontam também, como um agente redutor do risco de alguns tipos de câncer por conter, naturalmente em sua composição, ou formadas durante o seu processamento, substâncias antioxidantes, anticarcinogênicas e antiteratogênicas. Pesquisas epidemiológicas sugerem que consumo regular e moderado de café, na dose de 3 a 4 xícaras diárias, pode exercer um efeito profilático sobre a depressão, o consumo de álcool e a incidência de cirrose. E, subprodutos do grão de café, como um produto fitoterápico, talvez possa ser de utilidade para a prevenção e tratamento de recidivas da depressão, alcoolismo, Parkinson dentre outras doenças. Devido ao grande consumo de café pela população brasileira e das controvérsias sobre o papel de seus componentes no organismo humano e hábitos de saúde das populações, o presente estudo teve como objetivo verificar a associação entre o consumo de café e variáveis bioquímicas/antropométricas (índice de massa corpórea (IMC), glicose, colesterol e frações (HDL e LDL), triglicerídeos (TG) e ácido úrico) e nível de atividade física (NAF). Foram selecionados, aleatoriamente, 68 indivíduos saudáveis, de ambos os sexos, membros da comunidade da UFLA, com professores, estudantes e funcionários na faixa etária de 20 a 59 anos, após o preenchimento da ficha de anamnese. O nível de atividade física (NAF) foi determinado através do *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, sendo subdivididos em ativos e sedentários. Os indivíduos foram submetidos à análise bioquímica em laboratório especializado e separados em grupos de consumo de café: G 1- não consumo; G 2- nível baixo (1 a 2 xícaras/dia); G 3 nível médio (3 a 4 xícaras/dia) e G 4 nível alto (5 a 6 xícaras/dia). Foram empregados testes paramétricos (ANOVA) e não paramétricos de

Kruskal Wallis e Qui-Quadrado para as análises dos dados, sendo utilizado o nível de significância para  $p < 0,05$ .

## Resultados e Conclusão

Dos indivíduos avaliados, 63% foram considerados sedentários e 37% considerados ativos, sendo que 31% dos indivíduos não consumiam café, 10% apresentaram um baixo consumo, 41% médio consumo e 18% alto consumo de café. Na tabela 1 encontram-se os valores das variáveis bioquímicas e antropométricas em cada grupo de consumo de café.

**Tabela 1** - Valores de variáveis bioquímicas/antropométricas da amostra

G	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Glicose (mg/dl)	Colesterol (mg/dl)	HDL (mg/dl)	LDL (mg/dl)	Triglicerídeo (mg/dl)	Ácido Úrico (mg/dl)
1	25,9 ± 3,6	91,8 ± 18,6	183,6 ± 47,7	49,7 ± 12,4	111,6 ± 32,6	118,4 ± 44,4	4,5 ± 1,7
2	23,1 ± 4,0	80,9 ± 4,6	185,7 ± 50,9	61,0 ± 21,1	103,7 ± 44,3	105,3 ± 57,2	3,7 ± 1,4
3	26,8 ± 4,4	92,9 ± 14,9	181,9 ± 29,6	48,8 ± 10,8	107,2 ± 39,9	129,1 ± 88,3	4,1 ± 1,5
4	24,3 ± 3,3	82,1 ± 6,6	190,9 ± 42,2	54,4 ± 9,8	113,3 ± 27,8	116,5 ± 52,3	3,8 ± 1,8
Total	25,7 ± 4,1	90,5 ± 14,6	184,5 ± 35,5	51,3 ± 12,8	109,3 ± 35,7	120,7 ± 67,3	4,1 ± 1,6

Não foi observado associação significativa dos níveis de consumo de café nos valores de índice de massa corpórea (IMC), glicose sanguínea, colesterol, HDL, LDL, triglicerídeo e ácido úrico. Porém pode-se perceber que os homens consomem mais café que as mulheres, sendo encontrada uma tendência ( $p=0,06$ ) de maiores valores de índice de massa corpórea (IMC) com o aumento do nível de consumo de café. O nível de atividade física (NAF) também não foi associado significativamente com o consumo de café nos grupos estudados. Resultado semelhante foi encontrado num estudo de Greenberg et al (2006), no qual o café filtrado, que é o tipo de café mais consumido no Brasil e nos Estados Unidos, não afetou as concentrações de lipídeos do soro. Kovacs et al (2004) também não acharam nenhuma deterioração no metabolismo de glicose depois da ingestão de café cafeinado. É interessante que muitos estudos mostraram que a ingestão de café ou cafeína sem uma inclusão de alimentos com carboidratos não conduz a mudanças significativas na glicose sanguínea ou nas concentrações de insulina (THONG & GRAHAM, 2002; PETRIE ET AL, 2004; ROBINSON ET AL, 2004). Segundo Astrup et al (1992), em estudo realizado num período de 24 semanas em humanos, a cafeína presente no café também não induziu a perda de peso significativa, não interferindo nos valores de índice de massa corpórea (IMC). Conclui-se que independentemente do nível de atividade física dos indivíduos, em adultos saudáveis e com perfil bioquímico normal, o aumento do consumo do café não interferiu nos componentes sanguíneos e de aptidão física associados à saúde.