

ACÇÃO DO CONSUMO DE CAFÉ NOS PARÂMETROS CLÍNICOS, FÍSICOS E ANTROPOMÉTRICOS DE INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS

RME Oliveira - Mestre em Ciência dos Alimentos - Departamento de Ciência dos Alimentos - UFLA, meevangelista@hotmail.com, SM Chalfoun - Pesquisadora/Dra. EPAMIG - Lavras - MG, CJ Pimenta - Professor Adjunto - Departamento de Ciência dos Alimentos - UFLA, MESA Pimenta - Professora Adjunta - Departamento de Ciência dos Alimentos - UFLA, PFP Goulart - Professora do Centro Universitário de Lavras - UNILAVRAS e JCO Guimarães - Doutoranda em Ciência de Alimentos IQ/UFRRJ - Rio de Janeiro - RJ

Estudos recentes correlacionam o café com efeitos benéficos a saúde humana e prevenção de várias doenças, dentre elas as cardiovasculares entre outras afecções. Segundo Bonita et al. (2007), os polifenóis presentes na bebida do café são os principais responsáveis pelos benefícios cardiovasculares. Os polifenóis são largamente encontrados nos alimentos de origem vegetal e compostos em sua maior parte pelos ácidos hidroxinâmicos. O ácido cafeico é o maior representante destes, estando presente nos alimentos, principalmente, como ácido clorogênico, que é um éster do ácido quínico com o ácido cafeico. Café e frutas são as maiores fontes de ácido clorogênico na alimentação e estudos epidemiológicos têm sugerido a associação entre o consumo destes alimentos e a prevenção de doenças. A ingestão do ácido clorogênico isoladamente ou junto a outras substâncias, seu metabolismo em humanos, o método de preparo e a espécie de café são alguns fatores associados que necessitam de estudos posteriores para investigar este polifenol como agente na prevenção do diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e outras doenças relacionadas ao estresse oxidativo (Garambone & Rosa, 2007). Há várias pesquisas destinadas a esclarecer e compreender os efeitos da bebida café na saúde. Porém não há evidência de que o consumo moderado possa ser prejudicial. Pelo contrário, têm sido sugeridos alguns benefícios e possíveis efeitos de proteção contra diversas patologias. Neste contexto, a presente pesquisa teve como objetivo estudar os efeitos do consumo de café cafeinado e descafeinado por um período de seis meses, sobre a saúde de indivíduos adultos, ativos e sedentários, avaliando parâmetros: clínicos (glicose, triglicérides, colesterol total, HDLc, LDLc, VLDLc e ácido úrico); físicos (teste ergométrico) e antropométricos (IMC), sendo esses realizados no início e no final da pesquisa. Foram excluídos de participar da pesquisa gestantes, cardiopatas, indivíduos usuário de medicamentos para dislipidemias ou outros capazes de modificar os resultados da pesquisa e também indivíduos em uso de dieta especial tais como suplementos de ômega 3, fibras solúveis, vitaminas, isoflavonas de soja e foesteróis que pudessem alterar os resultados. Participaram da pesquisa 72 indivíduos diagnosticados como saudáveis, segundo diagnóstico médico, os quais foram separados em grupos de acordo com: faixas etárias (20 a 29, 30 a 39 e 40 a 50 anos), nível de atividade física (ativos e sedentários) e tipo de café (cafeinado ou descafeinado). Após a formação dos grupos, foram orientados sobre o preparo e o consumo da bebida (3 a 4 xícaras/100 ml/dia). Os indivíduos foram acompanhados durante todo período experimental e instruídos pela nutricionista, para evitar consumir outros alimentos com cafeína. Após coleta de todos os dados, os mesmos foram submetidos à análise estatística através do teste Scott-Knott e teste t de Student ao nível de 5% de probabilidade, utilizando o programa SISVAR. Pelos resultados obtidos no presente trabalho, observou-se que os níveis de triglicérides, colesterol da HDL e colesterol da VLDL mantiveram estável. Houve redução significativa nos níveis de colesterol total, e colesterol da LDL, independente do tipo de café consumido após os seis meses de dieta. Isso mostra, portanto, que não foi a cafeína o elemento responsável por essa redução, indicando que existem outros componentes do café promovendo tal efeito. Comparando-se os resultados da presente pesquisa com aqueles encontrados na literatura, verifica-se que o método de preparo utilizado (café filtrado) e a dose de consumo (4 xícaras/dia), considerados normal para a população testada, não acarretou elevação do colesterol total e das frações consideradas como variáveis de risco para doenças cardiovasculares e ainda promoveu a redução de algumas delas, independente da bebida consumida. Já nas outras pesquisas com o preparo do café não filtrado e em doses superiores a 6 xícaras/dia, foram observados alguns efeitos negativos sobre esses fatores que anulam as vantagens da utilização do café como fornecedor de uma grande variedade de princípios bioativos benéficos. Os níveis de ácido úrico reduziram com o consumo de café descafeinado, enquanto que os níveis de glicose, não foram alterados. Não se observou uma relação consistente entre atividade física e as variáveis estudadas. Os resultados obtidos corroboram com a literatura, que segundo autores o consumo de café reduziu os níveis de ácido úrico, mas não atribuíram esse efeito à cafeína, pois o café descafeinado também promoveu redução. Em outros estudos indicam que apenas o alto consumo de (> 6 xícaras/dia) de café fervido e não filtrado é prejudicial para o coração, como resultado da dose relatada com aumento de colesterol total e colesterol LDL, em razão dos óleos diterpenos, enquanto que nos indivíduos que tomaram a bebida café filtrada houve redução. Em relação os resultados obtidos, verificou-se ainda que houve redução nos níveis de ácido úrico; índice de massa corpórea (IMC) e na pressão arterial diastólica com o consumo de café descafeinado e aumento na duração da prova, distância percorrida, pressão arterial sistólica para faixa etária superior com o consumo de café descafeinado. Foram observados maiores níveis de VO₂, no início e final do experimento para os indivíduos ativos. No equivalente metabólico (MET) a faixa etária jovem e ativa iniciou o teste ergométrico com o duplo produto (DP) menor, e as demais variáveis mantiveram-se estáveis. Os indivíduos participantes da presente pesquisa, não apresentaram qualquer sintomatologia durante o exame de teste máximo, sendo este interrompido devido ao cansaço físico. O consumo de café, cafeinado e descafeinado, promoveu melhoria ou não interferiu nos parâmetros avaliados: exames laboratoriais, medidas antropométricas e no teste ergométrico, evidenciando que a cafeína não é o componente responsável pelas

alterações ocorridas, sendo atribuídas a outras substâncias presente no café. O café apresenta características que permitem o seu enquadramento como alimento funcional.