

# 5

## QUESTÕES

sobre

# café

?



# Introdução

- Descoberto em 575 d.C. na Etiópia, o café é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo devido ao seu **aroma e sabor intenso**.
- Esta bebida tem origem nos grãos da planta do café, *Coffea Rubiaceae*. Existem muitas espécies desta planta equatorial, contudo as mais exploradas comercialmente são *C. arabica* e *C. canephora*.
- A espécie *C. arabica* origina o **café arábica**, uma variedade com **sabor suave e aromático**. A sua produção mundial é de 70 % e é cultivado na América, Quênia e Índia. Já a espécie *C. canephora* dá origem à variedade de **café robusta**, um café típico do sudeste asiático e Brasil. Este representa 30 % do mercado mundial e possui um **sabor mais amargo** e com mais **50 % de cafeína** do que o café arábica. Além do seu uso na forma de infusão, **o café é um ingrediente de outros produtos alimentares**, como são exemplos os preparados solúveis de bebidas de cereais, alguns molhos, bolachas ou gelados.
- Hoje em dia, o café é reconhecido pela sua ação na **melhoria do desempenho e pelo efeito protetor na saúde dos indivíduos**. Todavia, é importante que o seu **consumo seja moderado** e integrado num **estilo de vida ativo**.

**A Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a partir deste guia, apresenta a resposta a 5 questões sobre o café.**

# Composição nutricional

	Infusão de café (100 mL)	Café solúvel em pó (100 g)
<b>Valor energético (kJ/kCal)</b>	16/4	986/232
<b>Lípidos (g)</b>	0.1	0.5
Dos quais saturados (g)	0	0.2
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0.3	41.1
Dos quais açúcares (g)	0	0
<b>Proteínas (g)</b>	0.4	14.9
<b>Fibra (g)</b>	0	2
<b>Sal (mg)</b>	7,5	100
<b>Niacina (mg)</b>	0.7	25
<b>Sódio (mg)</b>	3	42
<b>Potássio (mg)</b>	270	3250
<b>Cálcio (mg)</b>	3	89
<b>Fósforo (mg)</b>	11	320
<b>Magnésio (mg)</b>	10	220

Fonte: (Porto e Oliveira, 2007)

# 1 Quais os benefícios do consumo de café?

- O consumo de café tem sido associado a um conjunto de potenciais **benefícios para a saúde e bem-estar**, dos quais se destaca, redução da sensação de fadiga, aumento dos níveis de alerta e atenção, melhoria do raciocínio e memória e, pode ainda, proteger contra doenças como cancro do cólon, diabetes tipo 2, cirrose hepática, carcinoma hepatocelular e depressão. O café também parece ajudar a manter as funções cognitivas no envelhecimento, reduzindo o risco de doença de Alzheimer e Parkinson. Estes benefícios são atribuídos à presença de **cafeína** e **compostos antioxidantes** no café, apesar de ser necessária mais pesquisa científica nesta área para compreender os mecanismos subjacentes a estes efeitos protetores do café.

# 2 Qual é a quantidade de cafeína de um café?

- O teor em cafeína no café depende de vários fatores, como por exemplo, a variabilidade da planta do café, o método de preparação (p.e. instantâneo, expresso), a quantidade de café utilizado na preparação e o grau de torra e moagem. O teor médio em cafeína do café expresso consumido em Portugal, é de **74,5 mg de cafeína por chávena de café expresso**. No **café cheio há maior quantidade de cafeína** do que no café curto. Em média, os valores de cafeína por tipo de expresso são os seguintes:



# 3 O que é o cafeinismo?

- O cafeinismo refere-se à **intoxicação devido ao uso excessivo e prolongado** de café ou outras substâncias com **cafeína** (p.e. colas, chá, chocolate). Doses de cafeína acima de **400 mg/dia** representam um consumo elevado, o qual pode causar riscos para a saúde. Como tal, o consumo contínuo (geralmente, mais de 5 dias) de doses altas de cafeína podem levar à intoxicação ou cafeinismo. Alguns **sintomas** relacionados com o consumo elevado são, por exemplo, **ansiedade, nervosismo, insónias, taquicardia e náuseas**.
- A **dose letal** de cafeína, no **adulto normal**, parece ser **acima de 10g**, de acordo com a literatura científica. Todavia, a maioria dos casos de morte devido ao consumo abusivo de cafeína deve-se à introdução de **suplementos alimentares** à base de substâncias estimulantes (p.e. cafeína, taurina) que podem interagir entre si ou à **associação** destas substâncias estimulantes com o **álcool**.

# 4 Qual o melhor horário para beber café?

- Os momentos mais adequados para beber café são **após os picos de produção de cortisol**, uma hormona relacionada com a regulação do ciclo circadiano e com a manutenção do estado de alerta. Na verdade, a interação entre a consumo de cafeína e a produção da hormona pode induzir tolerância à cafeína. Atendendo a isto, o horário mais indicado para o consumo de café (cafeína) é entre as [9h30-11h30] e [13h30-17h00].



Legenda:

- Produção de Cortisol
- Consumo de cafeína



# 5 Qual a dose de cafeína aconselhável?

- A European Food Safety Authority (EFSA), em 2015, refere que doses diárias até **400mg de cafeína por dia** são seguras em adultos saudáveis, à exceção de mulheres grávidas. O valor total diário de 400mg **inclui todas as fontes de cafeína** (p.e. café, bebidas energéticas, refrigerantes, chocolate). Atendendo a esta recomendação e ao teor médio de cafeína presente no café em Portugal, bem como aos diferentes alimentos onde esta poderá estar presente, aconselha-se um consumo médio de **2 a 3 cafés por dia**, em **adultos saudáveis** consumidores de café. No entanto, deve ser sempre respeitada a **suscetibilidade individual** à cafeína.
- Relativamente às **mulheres que pretendem engravidar, grávidas ou mulheres** que estejam a **amamentar** as recomendações apontam para um valor total de **200mg de cafeína por dia**. Visto que, a cafeína é uma substância que atravessa a barreira placentária, podendo afetar o feto.





# 5 Qual a dose de cafeína aconselhável?

- No que respeita à **toma de cafeína** e outros estimulantes em **crianças e adolescentes, desencoraja-se o seu consumo**, uma vez que ainda não se encontram muito claros quais serão os níveis aceitáveis. Além disso, é necessário os pais atentarem para a presença de substâncias estimulantes em outros alimentos, além do café e, os quais estão ao alcance deste público alvo. Exemplos destes alimentos são o **chocolate**, os **refrigerantes**, os **gelados** e o **chá**.



# Bibliografia

1. AICC. O café - origem. Associação Industrial e Comercial do Café. Disponível em: <http://aicc.pt/origem/> [Acesso em 04-04-2016].
2. AICC. O café - processo. Associação Industrial e Comercial do Café. Disponível em: <http://aicc.pt/processo/> [Acesso em 04-04-2016].
3. AICC. Tudo sobre café. Café e Saúde. Disponível em: <http://cafeesaude.com/> [Acesso em 04-04-2016].
4. Cappelletti S et al. Caffeine: Cognitive and Physical Performance Enhancer or Psychoactive Drug? *Current Neuropharmacology*. 2015; 13(1):71-88.
5. Casal S et al. Teor médio em cafeína do café expresso consumido em Portugal (canal HORECA). *Café e Saúde*; Associação Industrial e Comercial do Café. Disponível em: <http://cafeesaude.com/wp-content/uploads/2012/01/Booklet-001.pdf> [Acesso a 05-04-2016].
6. EUFIC. Caffeine and health. European Food Information Council. 2007. Disponível em: <http://www.eufic.org/article/en/nutrition/functional-foods/artid/caffeine-health/> [Acesso em 5-04-2016].
7. EUFIC. Caffeine and health. European Food Information Council. 2007. Disponível em: <http://www.eufic.org/article/en/artid/caffeine/> [Acesso em 5-04-2016].
8. European Food Safety Authority. Scientific opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*. 2015;13(5):4102.
9. FDA. FDA to investigate added caffeine. Food and Drug Administration. 2013. Disponível em: <http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ConsumerUpdates/UCM350740.pdf> [Acesso em 04-04-2013]
10. FDA. Select Committee on GRAS substances (SCOGS) opinion: caffeine. Food and Drug Administration. 2015. Disponível em: <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/GRAS/SCOGS/ucm256650.htm> [Acesso em 05-04-2016].
11. Foxx RM; Rubinoff A. Behavioral treatment of caffeinism:reducing excessive coffee drinking. *J Appl Behav Anal*. 1979; 12 (3):335-344
12. Lovallo W et al. Caffeine stimulation of cortisol secretion across the waking. *Psychosom Med*. 2005; 67(5):734-739.
13. Lozano R et al. Cafeína: un nutrient, un fármaco, o una droga de abuso. *Adicciones*. 2007; 19(3):225-238.
14. Porto L, Oliveira L. Tabela da composição de alimentos, 1a edição. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa 2007; 355





# Ficha Técnica

**Título:** 5 questões sobre o café

**Conceção:** Mariana Barbosa; Teresa Carvalho

**Corpo redatorial:** Célia Craveiro; Mariana Barbosa; Teresa Carvalho; Teresa Rodrigues; Sónia Xará

**Produção gráfica:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redação:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Imagens:** Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

**Abril de 2016**

**© APN**

