

35º Congresso Brasileiro de Pesquisas Cafeeiras

EFEITO DO CONSUMO DE CAFÉ CAFEINADO E DESCAFEINADO NOS PARÂMETROS FÍSICOS E ANTROPOMÉTRICOS DE INDIVÍDUOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Roseane M.E. Oliveira², Sara M. Chalfoun³, Carlos J. Pimenta⁴, Maria Emilia S.G. Pimenta⁵, Ívina Catarina de Oliveira Guimarães⁶, Cinthia R. Parreira⁷. 1 - Trabalho financiado pelo Consórcio Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento do Café – CBP&D/Café, 2 – Bolsista, CBP&D/Café roseancevangelista@hotmail.com, 3 – Pesquisadora/Dra. – EPAMIG/MG chalfoun@ufla.br, 4 - Professor Adjunto – DCA - UFLA carlos_pimenta@ufla.br, 5 - Professora Adjunto, DCA/UFLA Maria_emilia@ufla.br, 6 - Doutoranda em Ciência de Alimentos IQ/UFRJ ivinagui@gmail.br, 7- Mestre em Ciência dos Alimentos DCA/UFLA cinthianutri@yahoo.com.br

Os exercícios físicos, mesmo que em graus moderados, têm efeito protetor contra a doença arterial coronariana e uma série de outros benefícios como a elevação do colesterol HDL, redução de cifras na hipertensão arterial sistêmica e auxílio na perda ponderal de peso (Gus et al. 2002). As pessoas que praticam atividades físicas diárias têm vida mais intensa, apresentam mais vigor, resistem mais as doenças, permanecem em forma, são mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas. A bebida café também está relacionada com benefícios ao corpo podendo aumentar o gasto de calorias, e melhorar o funcionamento do intestino e o humor. Segundo estudos realizados por Kleemola et al. (2000) os ataques cardíacos fatais são mais comuns em pessoas não consumidoras de café, do que aquelas que consomem de 5 à 6 xícaras de café por dia. Dessa forma, essa pesquisa, objetivou-se estudar os efeitos do consumo de café (cafeinado e descafeinado), na saúde de indivíduos adultos, ativos e sedentários, através das variáveis dos fatores: medidas antropométricas (circunferência abdominal (CA) e índice de massa corporal (IMC)), e teste ergométrico: (distância percorrida, pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), frequência cardíaca (FC), volume de oxigênio consumido por minuto (VO₂) e os níveis de equivalente metabólico (MET) e duplo produto (DP).

Após aprovação do projeto pela Comissão de Ética de Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário de Lavras, a presente pesquisa foi desenvolvida com 48 indivíduos adultos saudáveis, sedentários e ativos de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 50, da cidade de Lavras - MG. Foram realizadas palestras aos voluntários para a apresentação do projeto de pesquisa, visando abordar os benefícios do consumo do café para a saúde. Posteriormente foi preenchido um formulário de anamnese, para seleção dos indivíduos. Foram excluídos do estudo, gestantes e os cardiopatas.

Os indivíduos foram divididos em faixas etárias jovem (20 a 29); intermediária (30 a 39) e superior (40 a 50 anos) níveis de atividade física (ativo e sedentário) e tipo de bebida café (cafeinado e descafeinado). Foram considerados sedentários aqueles indivíduos que não praticavam atividade física ou praticavam até duas vezes por semana e ativos os que realizaram atividade física três ou mais vezes por semana. Também foi levado em consideração o desempenho do voluntário no teste ergométrico e a avaliação do médico responsável. Padronizou-se para o consumo de café, 3 a 4 xícaras de (café) de 100 ml/dia.

Medidas Antropométricas e Teste Ergométrico

O IMC (Kg/m²) foi determinado após mensuração da massa corporal (kg) e estatura (m), obtidas através de uma balança Filizola acoplada de antropômetro. A circunferência da cintura - CA foi aferida colocando-se uma fita métrica em volta do abdomen nu do indivíduo, um pouco acima do osso do quadril. Foi certificado que a fita estava justa, mas não a ponto de comprimir a pele (COSTA, 1999).

Para realização do Teste Ergométrico, foram coletados dados dos voluntários como: nome, sexo, idade, dados antropométricos, data e horário de realização; características clínicas do paciente, incluindo os principais dados da anamnese e exame físicos pertinentes a medicação em uso. Utilizou-se o Protocolo de Ellestad, com inclinação constante até o 4º estágio, sendo o incremento por estágio de 3 METs. O exame foi interrompido quando o paciente apresentou cansaço físico intenso com FC submáxima atingida, aumento acentuado da PAS e ausência de efeitos vasodilatador em relação à PAD (CHAITMAN, 2005).

Análise dos Dados

O período de duração da pesquisa foi de seis meses e ao final do estudo, foram realizados novamente as avaliações antropométricas e os testes ergométricos, para verificar possíveis variações no parâmetro estudado. 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.

Resultados e conclusões:

Os indivíduos participantes da presente pesquisa, não apresentaram quaisquer sintomatologias durante o exame de teste máximo, sendo este interrompido devido ao cansaço físico.

Comparando-se os resultados do início da pesquisa e após os seis meses de consumo do café cafeinado e descafeinado, notou-se que os indivíduos na faixa etária superior (40 a 50 anos) que consumiram a bebida café, após os seis meses, apresentaram melhor desempenho no teste ergométrico, aumentando significativamente o tempo em minutos(°) de permanência na esteira (9,29° p/ 10,33°), distância percorrida (0,559 p/ 612,13 milhas), e nos níveis de MET (14,13 p/ 15,44 METs). As demais faixas etárias não apresentaram aumento significativo para esses fatores. Em relação à frequência cardíaca, os indivíduos da faixa etária intermediária (30 a 39 anos), que consumiram o café cafeinado, tiveram uma redução significativa após os seis meses de consumo da bebida (190,13 p/ 171,75 bpm), as demais faixas etárias mantiveram inalteradas. Portanto, vale ressaltar que com o aumento da distância percorrida, e também o aumento nos níveis de equivalente metabólicos (MET) e a frequência cardíaca permanecendo inalterada para faixa superior (40 a 50 anos), indica uma melhoria no condicionamento físico desses indivíduos e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida.

Braga & Alves (2000) relatam que a ação da cafeína na perda de peso ocorre principalmente em razão do aumento na liberação das catecolaminas e ao aumento oxidação lipídica. Com relação à frequência cardíaca, Roza (2006) relata que quando consumida em baixas dosagens (2mg/ kg), a cafeína provoca aumento da frequência cardíaca, aumento no metabolismo e diurese. Esses resultados diferem dos obtidos na presente pesquisa, uma vez que a cafeína não promoveu aumento da frequência cardíaca.

Pelos resultados da pressão arterial (PAS), obtidos no presente trabalho, observou-se que houve redução apenas para os indivíduos da faixa etária de 40 a 50 anos, quando do consumo do café cafeinado e alteração com o consumo do descafeinado. Em concordância, Bonita et al. (2007) verificaram que a bebida café reduziu a pressão arterial sistólica (PAS) e a diastólica (PAD), em indivíduos na faixa etária de 25 a 64 anos, porém relataram que não foi somente a cafeína responsável para tal redução uma vez que, em seus estudos os indivíduos que consumiram o café descafeinado também tiveram redução significativa da pressão arterial. Já Back & Grobbee (1991), avaliando o efeito da cafeína sobre a pressão arterial e o colesterol sérico e as lipoproteínas, não verificaram diferenças significativas entre os indivíduos que consumiram café cafeinado e descafeinado. Mas, de acordo com Nurminen et al.(1999) e

Tanaka et al.(1998), existem muitos estudos epidemiológicos a respeito dos efeitos da bebida do café, indicando que o café torrado não afeta a pressão sanguínea em indivíduos hipertensos.

Conclusão:

O café não promoveu alterações no teste ergométrico e medidas antropométricas de indivíduos adultos, contribuindo por desmistificar seu efeito maléfico à saúde humana.