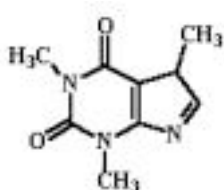


A Cafeína

Catarina Isabel Duarte Simões; Eulália Inês Marques Cardoso e Marta Alexandra Monteiro Sampaio

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Na tentativa de tornar os seus medicamentos para a tosse mais saborosos, Dr. John Pemberton, inventou em 1886 em Atlanta, aquela que viria a ser a bebida mais popular em todo o mundo, a Coca-cola. Dos ingredientes constavam um xarope doce, água, uma folha da planta da cocaína e cafeína.



A cafeína pertence ao grupo das metil-xantinas e encontra-se presente em cerca de 60 espécies de plantas no mundo e numa grande quantidade de alimentos, como o café, o guaraná, cola, cacau ou chocolate, chás e também em medicamentos como a aspirina e em inibidores do apetite.

A cafeína é desprovida de valor nutricional mas é rapidamente absorvida e distribuída no organismo, possuindo a capacidade de estimular o sistema nervoso central. Embora o seu consumo moderado não se encontre associado a nenhum risco para a saúde, existem exceções, como é o caso de mulheres grávidas, crianças e de indivíduos com problemas cardíacos ou com úlceras gástricas. Exceptuando estes últimos casos, e no âmbito de um consumo moderado, foram associados à cafeína alguns benefícios que serão de seguida abordados.

Aumento da mobilização de ácido gordos (gorduras). Um benefício atribuído ao consumo de cafeína encontra-se associado à sua capacidade de estimular a lipólise (quebra de moléculas de gordura no organismo), o que poderá favorecer o emagrecimento. No entanto, esta acção representa um custo elevado ao organismo: com a mobilização dos depósitos de gordura, aumentam os níveis das mesmas no sangue, podendo haver elevação dos níveis de colesterol sanguíneo e conseqüente aumento do risco de enfarte.

Acréscimo do uso de triacilgliceróis musculares. A mobilização dos depósitos de gordura no organismo permite que, por exemplo em atletas com actividade física intensiva, o organismo utilize a gordura como fonte de energia, em vez do glicogénio muscular.

Diminuição da fadiga (cansaço no exercício) e retardamento do seu início. O facto do organismo utilizar a gordura como fonte de energia, conduz a uma maior resistência à fadiga. Contudo, trata-se de um resultado que deve ser rigorosamente controlado, quer devido aos efeitos colaterais, quer pelo facto de a cafeína estar incluída nos regulamentos de *dopping* de todas as federações desportivas (exemplo, Comité Olímpico Internacional)

Produção de um estado de alerta de curta duração, aumento da atenção e concentração mentais. Alguns estudos associam ao consumo de cafeína uma melhoria de algumas funções cognitivas (não ao nível da precisão, mas de rapidez), parecendo esta ser útil no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção. Contudo, poderá ter como resultado negativo o desencadear de sintomas semelhantes aos da ansiedade. Em doentes com Transtorno de Pânico, a administração de cafeína equivalente a quatro a seis chávenas de café leva a que elevada proporção desenvolva ataques de pânico, quando comparados com os indivíduos que não sofrem deste transtorno.

. Melhoramento do humor.

Os efeitos da cafeína podem variar de indivíduo para indivíduo (depende das condições em que se encontra o organismo que a consome, do tipo e quantidade do produto consumido, entre outras), podendo ser igualmente distintos para o mesmo indivíduo em diferentes ocasiões (altura do dia a que é consumida, por exemplo). Contudo, o consumo frequente desta substância provoca dependência moderada, sendo que a sua interrupção brusca pode mesmo causar dores de cabeça, sonolência, irritabilidade, náuseas e vómitos.

O consumo excessivo de cafeína acarreta consequências negativas para a saúde, que não devem ser desprezadas. A cafeína foi uma das primeiras substâncias a ser usada como diurético (que aumenta a excreção urinária). Não havendo reposição da água perdida, pode iniciar-se um processo de desidratação, que não for revertido, poderá ter consequências graves para o organismo.

Consumos superiores a 250mg de cafeína por dia parecem estar associados a perturbações do sono, taquicardia (aumento da frequência cardíaca)

e um maior risco de úlceras (por estimulação da secreção de ácido clorídrico no estômago). Este último aspecto é controverso, na medida em que alguns estudos associam ao aumento da estimulação gástrica, não à cafeína em si, mas a outros componentes do café. A ingestão excessiva de produtos que contêm cafeína, pode ainda interferir na absorção de nutrientes necessários ao organismo, como é o caso do ferro. Em crianças, consumos não controlados, podem mesmo desencadear redução no apetite.



Sendo uma das substâncias farmacológicas mais usadas em todo o Mundo, a cafeína merece assim especial atenção. Estudos recentes associam-na a novos benefícios para a saúde humana (por exemplo, possíveis efeitos na doença de Parkinson), mas os riscos que advêm de consumos crónicos e excessivos deverão estar sempre presentes.

Teor em cafeína de algumas bebidas:

	Volume (ml)	Cafeína (mg)
Café	225	100-120
Chá	225	60
Cacau, chocolate	225	5
Bebidas com cola	330	35

Biografia

As autoras realizaram este trabalho enquanto alunas do 3º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição.

Bibliografia

- Osswald W., Guimarães S.. "Terapêutica medicamentosa e suas bases farmacológicas". Porto Editora (2001):140-146.
- Stahl S.M. "Psicofarmacologia esencial - Bases neurocientíficas y aplicaciones". Ariel Neurociencia (2002): 384-385.