

Domingo, 14 de Dezembro de 2025

Dia Mundial do Café: desvendando seus efeitos na saúde

No Brasil, a bebida ocupa a segunda posição em consumo e a primeira em exportação

Há dez anos, a Organização Internacional do Café (OIC) estabeleceu o dia 14 de abril como a data mundial para celebrar uma das bebidas mais famosas do mundo. O principal objetivo era destacar o papel do café na economia, assim como popularizar as variedades no preparo do grão e o trabalho de seus produtores.

No Brasil, a bebida ocupa a segunda posição em consumo e a primeira em exportação. Além de fazer parte da rotina de muitos brasileiros, o café também favorece a saúde em diversos aspectos, como na performance física e na digestão. De acordo com Mariana Cardoso, nutricionista e professora de nutrição da Estácio, “o café é rico em antioxidantes e compostos bioativos, como a cafeína, que podem trazer benefícios como aumento da atenção, melhora do humor e até proteção contra doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer e Parkinson”.

Segundo a docente, apesar dos benefícios, a bebida deve ser consumida com moderação, pois o excesso pode afetar o sono, aumentar a pressão arterial e a frequência cardíaca, bem como causar desconforto gastrointestinal. Diante disso, há uma recomendação diária para evitar prejuízos à saúde, que pode variar conforme alguns perfis.

“De forma geral, considera-se seguro o consumo de até 400 mg de cafeína por dia para adultos saudáveis – o que equivale a cerca de 3 a 4 xícaras de café coado. Mas esse número pode variar. Pessoas mais sensíveis, com problemas cardíacos, gestantes ou indivíduos com ansiedade podem precisar reduzir esse limite”, explica. A nutricionista também destaca a necessidade de evitar ou preferir versões com menor acidez da bebida em casos de gastrite e de controlar as doses quando há hipertensão. Além disso, em casos de ansiedade, é importante avaliar o consumo, uma vez que o café pode piorar os sintomas.

Uma dúvida recorrente é sobre a melhor forma de consumir a cafeína. Há divergências sobre a adição de açúcar, leite ou adoçante, e Mariana afirma que “o café puro tem os maiores benefícios. Adicionar açúcar em excesso pode anular os efeitos positivos, principalmente para quem tem resistência à insulina ou diabetes”. Ela acrescenta que o adoçante, em doses moderadas, pode ser um meio para evitar o açúcar. Ademais, o leite é capaz de interferir na absorção de antioxidantes, embora colabore na suavização da acidez.

Em contrapartida, para os consumidores de café, o verdadeiro vilão tem sido o preço. Conforme dados recentes, a bebida teve um aumento acumulado de 66%. Por causa disso, vem sendo removido da lista de compras dos brasileiros. Para substituir a falta de café, a docente sugere alternativas naturais como o chá verde ou guaraná em pó: “Eles oferecem efeitos semelhantes, por também conterem cafeína. Mas vale lembrar que nenhum tem exatamente o mesmo perfil do café, então é mais sobre adaptar o hábito do que encontrar um ‘irmão gêmeo’ para o nosso queridinho de todos os dias”.

fonte leiaja