

Quarta-Feira, 14 de Janeiro de 2026

## Estudo diz que café reduz risco de recorrência de arritmia cardíaca

Um estudo inédito da Universidade da Califórnia, em São Francisco (UCSF), nos Estados Unidos, e da Universidade de Adelaide, na Austrália, sugere que beber uma xícara de café diariamente pode reduzir em 39% o risco de recorrência de arritmia cardíaca, que são batimentos irregulares e rápidos.

**O eletrofisiologista da UCSF, Gregory Marcus, diz que “a cafeína é também um diurético, que pode reduzir a pressão arterial e, portanto, diminuir o risco de arritmia. Muitos outros ingredientes presentes no café também têm propriedades anti-inflamatórias que podem apresentar resultados positivos”, diz, em nota publicada pelo site Science Daily.**

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores das duas universidades conduziram testes clínicos em 200 pacientes que apresentavam quadros constantes de arritmia cardíaca (fibrilação atrial), histórico do problema ou condições correlatas.

### Choque elétrico

Os pacientes foram submetidos a uma cardioversão elétrica, que é a aplicação de um único choque elétrico que busca restaurar o ritmo normal das batidas.

Após o procedimento, parte dos pacientes foi escolhida aleatoriamente para beber uma xícara de café com cafeína uma vez ao dia durante seis meses. Para a outra parte foi pedido para deixar de tomar qualquer substância com cafeína pelo mesmo período de tempo.

**Ao final do estudo, o grupo que bebeu café teve risco 39% menor de ter o retorno da arritmia. Um dos autores do estudo, Christopher Wong, da UCSF, explica que a pesquisa quebra um paradigma na medicina sobre o consumo de café por pessoas com problemas cardíacos.**

“Médicos sempre recomendaram aos pacientes com arritmia cardíaca minimizar o consumo de café, mas esse teste sugere que o seu consumo é seguro e pode até mesmo proteger o indivíduo,” opinou.

Segundo dados do estudo, a fibrilação atrial ocorre mais comumente na população acima dos 60 anos e também em pessoas que estão muito acima do peso ideal. Nos Estados Unidos, o problema atinge cerca de 10 milhões de adultos.

Agência Brasil

leiaja.com