

Autor: Góes

Investigação revela que consumir café pode reduzir o risco de hipertensão



A associação entre o consumo de café e o risco de hipertensão é investigada em pesquisa da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo. Com base na análise dos hábitos de consumo da bebida, dados sociodemográficos, de estilo de vida, exames de sangue e medição de pressão arterial de um grupo de 8.780 funcionários públicos, o estudo concluiu que a ingestão moderada de café (uma a três xícaras por dia) pode reduzir em 20% o risco de hipertensão. Os resultados do estudo são detalhados em artigo da publicação científica *Clinical Nutrition*, no último dia 7 de junho.

A pesquisa usou dados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA Brasil), feito com 15.105 funcionários de seis instituições públicas brasileiras de ensino superior e pesquisa. “Através de um questionário padronizado foram obtidos dados sociodemográficos, como idade, sexo, cor da pele, renda familiar per capita, nível educacional”, relata Andreia Miranda, pós-doutoranda da FSP que realizou o presente estudo. “Além disso, também foram obtidos dados de estilo de vida, entre os quais prática de atividade física, hábito de fumar, ingestão de bebida alcoólica, bem como o histórico médico-familiar, uso de medicação, além de medição do peso e altura e avaliação do consumo alimentar por meio de um questionário específico.”

Durante a pesquisa foi realizada a coleta de sangue para análises bioquímicas e também foi aferida a pressão arterial dos participantes por um enfermeiro previamente treinado. “Para o presente estudo, foram excluídos da amostra os indivíduos com diagnóstico de hipertensão no início da pesquisa, aqueles que apresentavam histórico prévio de doença cardiovascular (infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral e cirurgia cardíaca), além dos que não tinham informação sobre o consumo de café”, explica a pesquisadora. “Dessa forma, foram analisados 8.780 participantes, com seguimento médio de quatro anos.”

O consumo de café foi obtido por meio de um questionário de frequência alimentar, sendo agrupado em quatro categorias: quem nunca ou quase nunca tomava café, quem bebia menos de uma xícara por dia, de uma a três xícaras por dia e mais de três xícaras por dia. “Foi definido que o tamanho das doses de café é de 50 mililitros (50 ml), o que corresponde a uma xícara pequena”, relata Andreia. “A presença de hipertensão foi definida com o valor de pressão acima de 140 por 90 milímetros de mercúrio (mmHg), o uso de medicação anti-hipertensiva ou ambos.”

CONSUMO DE CAFÉ

Para analisar a relação entre o consumo de café e o risco de hipertensão foi utilizado um método estatístico, conhecido como regressão de Poisson, que permitiu calcular o risco relativo e o respectivo intervalo de confiança. “O modelo final foi ajustado de acordo com outras variáveis descritas na literatura que poderiam influenciar no resultado, tais como idade, sexo, cor da pele, nível educacional, renda, tabagismo, consumo de álcool, prática de atividade física, índice de massa corporal (IMC), consumo de frutas e vegetais, ingestão de sódio, potássio e gordura saturada, açúcar de adição, uso de suplementos, e níveis séricos de glicose, colesterol total e triglicérides”, aponta a pesquisadora. “Em estudos prévios, já é bem documentado que o tabagismo é um fator de risco, fortemente associado com a ingestão de café e que pode exercer influência no desenvolvimento de doença cardiovascular, em especial na hipertensão. Por esse motivo, na pesquisa foi avaliado o efeito da interação do café com o tabagismo.”

A pesquisa apurou que o consumo médio de café é de 150 ml por dia, o equivalente a três xícaras. “A maioria dos participantes relatou consumir a bebida com cafeína, filtrada/coada e com adição de açúcar, o que corresponde ao hábito tradicional de consumo de café pelos brasileiros. Durante os quatro anos de acompanhamento, um total de 1.285 participantes desenvolveu hipertensão”, destaca Andreia. “Dessa forma, foi possível observar uma associação significativa inversa entre o consumo moderado de café e a incidência de hipertensão. Ou seja, comparativamente às pessoas que nunca ou quase nunca tomavam café, o risco de hipertensão foi aproximadamente 20% menor naqueles que ingeriam de uma a três xícaras por dia”. “Estudos recentes mostram que o efeito benéfico do consumo moderado de café é atribuído aos polifenóis, compostos bioativos que são encontrados em abundância nessa bebida.”

Como foi verificada uma interação significativa entre o hábito de fumar e a ingestão de café, novas análises estatísticas foram realizadas. “Verificou-se então uma diminuição do risco de hipertensão somente em pessoas que nunca fumaram e tomavam de uma a três xícaras por dia”, afirma a pesquisadora.

Entre os fumantes e não fumantes, bem como na maior categoria do consumo de café, ou seja, quem tomava mais de três xícaras por dia, não se verificou associação significativa no risco de desenvolver hipertensão. “Esses achados não permitem afirmar que haja um risco nessa população ou se trata de uma dose prejudicial para a saúde”, diz Andreia. “Em resumo, os resultados mostram o efeito benéfico da ingestão de uma a três xícaras de café por dia e a importância de moderar o consumo dessa bebida para a prevenção da hipertensão.”

A pesquisa teve o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e contou com a colaboração dos professores Alessandra Goulart, Isabela Benseñor e Paulo Lotufo, do Centro de Pesquisa Clínica e Epidemiológica do Hospital Universitário (HU) da USP e da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e da professora Dirce Marchioni, da FSP. Os resultados da pesquisa são apresentados no artigo *Coffee consumption and risk of hypertension: A prospective analysis in the cohort study*, publicado no *Clinical Nutrition Journal*.

Mais informações: e-mail andreia.am.miranda@gmail.com, com Andréia Miranda

Fonte: Jornal da USP

Autor: Júlio Bernardes

Imagem (Engin_Akyurt) gratuita em Pixabay

Data de Publicação: 01-07-2020