

34º Congresso Brasileiro de Pesquisas Cafeeiras

O EFEITO DO CONSUMO DE CAFÉ SOBRE O COLESTEROL TOTAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

SM Chalfoun¹, RME Oliveira^{2*}, CJ Pimenta³, MESG Pimenta⁴, DMS Botelho⁵, MC Pereira⁶. 1 - Pesquisadora/Dra. EPAMIG - Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais – Lavras - MG chalfoun@ufla.br, 2 - Mestranda em Ciência dos Alimentos - Departamento de Ciência dos Alimentos – UFLA, 3 - Professor Adjunto – Departamento de Ciência dos Alimentos – UFLA, 4 – Pesquisadora/Dra. EPAMIG - Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais – Lavras – MG, 5 - Pesquisador/Dra. EPAMIG - Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais – Lavras – MG, 6 - Pesquisadora/Dr. EPAMIG - Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais – Lavras – MG.

O café contém uma grande variedade de macro e micronutrientes e é uma das bebidas mais populares do mundo, e por isso vale a pena considerar a contribuição de seus nutrientes a nossa dieta e bem-estar. O café é um produto natural que promove o bem-estar e a percepção da qualidade da vida, Além do mais existem várias pesquisas que apontam o café como benéfico para a saúde humana agindo como um estimulador para várias partes do organismo. A forma como o brasileiro prepara o café em coador de pano ou em filtro de papel impede a passagem das gorduras dos grãos, responsáveis pelo aumento da fração LDL. Já a presença de substâncias antioxidantes na bebida, como a cafeína e os polifenóis, evita a formação de radicais livres e, conseqüentemente, o desenvolvimento da doença coronariana. “A cafeína, além da ação antioxidante, também age como estimulante, aumentando o metabolismo e ajudando na queima de calorias”, o que pode comprovar também a redução de peso juntamente com a redução da resistência à insulina em portadores de diabetes tipo 2. A perspectiva para os próximos anos é de um aumento no consumo de café pela população, visto que na atualidade evidências científicas permitem classificar o café como uma planta fitoterápica. Existem várias pesquisas que apontam o café como benéfico para a saúde humana agindo como um estimulador para várias partes do organismo. A cafeína é uma das substâncias mais consumidas em todo o mundo, encontrada em vários alimentos e bebidas. Seu consumo visando efeitos estimuladores data de muitos séculos. No café é um dos constituintes que provoca várias respostas celulares e farmacológicas, como estimulação do sistema nervoso central e do músculo cardíaco, o aumento da diurese e o relaxamento do músculo liso. Além da cafeína, o café contém uma série de outras substâncias, como polímeros fenólicos, ácidos clorogênicos, lipídeos, terpenos que em associação possuem diferentes efeitos biológicos, como ação antioxidante, antimutagênica, antibiótica, antihipercolesterolemica e antihipertensiva, Neste sentido, o presente trabalho teve como objetivo avaliar os efeitos reais do consumo de café, sobretudo da cafeína, em relação à taxa de colesterol total em voluntários adultos, ativos e sedentários utilizando de parâmetros de análise clínicas. Foram selecionados 48 voluntários da cidade de Lavras –MG, na faixa etária de 20 à 50 anos de ambos os sexos sendo sedentários e ativos. Os blocos foram separados por faixa etária e atividade física (ativo ou sedentário) e consumo de café, descafeinado ou normal (3 à 4 xícaras de café/dia, por um período de seis meses). As análises clínicas de colesterol total, foram realizadas no início do experimento e após seis meses. Nos exames clínicos, os voluntários foram orientados a permanecer em jejum por um período de 12 horas, logo após a coleta de sangue, os níveis de colesterol total foram analisados pelo método inibição seletiva. O delineamento foi em blocos casualizados, em esquema fatorial 3 x 2 x 2 (três faixa etária; sedentários e ativos; 2 tipos de café normal e decafeinado), sendo quatro repetições para cada tratamento, perfazendo um total de 48 voluntários. As faixas etárias, que constituíram os blocos foram: 20 a 29; 30 a 39; 40 a 50 anos. Após coleta de todos os dados, os mesmos foram submetidos à análise estatística através do teste Scott-Knott ao nível de 5% de probabilidade, utilizando o programa SISVAR. Em relação à média

do colesterol total encontrada (182,85 mg/dl), para os indivíduos que participaram desse estudo encontra-se de acordo com os valores utilizados como referência, segundo Diretrizes de Diagnóstico e tratamento das Dislipidemia da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Não houve diferença significativa em relação à atividade física. Foi observada, diferença significativa ($P < 0,01$) no nível de colesterol total entre as faixas etárias avaliadas, os indivíduos (20-29 anos) apresentaram menor valor de colesterol total (160,75 mg/dl) que os indivíduos nas faixas etárias (30-39 e 40-50 anos) com os níveis médios de colesterol total (201,56 e 186,25). Observou-se, ainda diferença significativa ($P < 0,01$) nos exames realizados antes e depois do tratamento (café normal ou descafeinado), ou seja, após 6 meses de fornecimento dos tratamentos, houve uma redução dos níveis de colesterol total dos indivíduos avaliados. Isto indica que o consumo de café (normal ou descafeinado) contribui para a diminuição do colesterol total e que não é a cafeína a substância responsável por esse comportamento.

* Resultado parcial da Dissertação de Mestrado.