**Café: vilão ou aliado da saúde**

*Médica de família e consultora da Kipp Saúde fala sobre malefícios e benefícios do café e a forma mais segura de consumi-lo*

**São Paulo, abril de 2023 –** Mundialmente apreciado, o café é a segunda bebida mais consumida no mundo, perdendo lugar apenas para a água. E no Brasil não seria diferente: números coletados pela Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC) revelam que, entre novembro de 2021 e outubro de 2022, os brasileiros consumiram 21,3 milhões de sacas, sendo que cada saca representa, aproximadamente, 500 litros de café. Mas afinal, o café faz bem ou mal para a saúde?

Segundo a médica de família e consultora da Kipp Saúde, Clarissa Willets, há mais benefícios do que malefícios no consumo de café, desde que seja em quantidade segura. “Alguns estudos mostram que o consumo de até cinco xícaras de café (50ml cada) por dia está associado, por exemplo, à redução do risco de algumas doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Isso sem contar que o café possui centenas de substâncias ativas que podem reduzir o que chamamos de “estresse oxidativo”, modulando o metabolismo da glicose e gorduras e melhorando o bioma intestinal”, explica.

**O segredo está na quantidade**

“A bebida é praticamente livre de contraindicações, mas é bom lembrar que em excesso, qualquer coisa pode fazer mal”, diz Clarissa. A médica comenta ainda que o perigo do café está na cafeína que, se ingerida em excesso, pode ocasionar sérios problemas, como ansiedade, tremor, taquicardia, dor de cabeça e aumento da pressão arterial. “Em todo caso, café deve ser consumido com moderação", recomenda.

**O efeito da cafeína no corpo**

Embora o café tenha mais de cem substâncias, a cafeína é a mais popular e seus efeitos mais conhecidos, afinal, é a substância psicoativa mais consumida no mundo, graças não somente ao café, já que está presente também no chá, no cacau, na erva mate e no guaraná. “O consumo pesado de cafeína pode trazer muitos eventos adversos, potencialmente graves, especialmente o consumo episódico de bebidas energéticas em associação ao álcool. Assim, recomenda-se limitar o consumo para 400mg/dia para adultos e 200mg/dia para gestantes e lactantes”, diz.

Quando tomada pura, a cafeína pode aumentar a pressão arterial. No entanto, esse aumento não foi visto em estudos com bebidas ricas em cafeína, possivelmente porque outros componentes do café, como o ácido clorogênico, contrabalanceiam os efeitos da substância. “Muitos estudos suportam evidências de que o café e a cafeína não aumentam o risco de câncer. Ao contrário, o café parece associar-se ao risco menor de cânceres de pele, mama, endométrio e fígado. Outro ponto interessante é que o café pode ser aliado na perda de peso e controle de diabetes, pois estudos metabólicos sugerem que ele pode melhorar o balanço energético, reduzindo o apetite e aumentando gasto energético”, finaliza.

**Sobre a Kipp Saúde**

Lançada em 2021, a Kipp Saúde é uma empresa do Grupo Omint que chega ao mercado com a missão de oferecer um novo jeito de cuidar das pessoas, destacando principalmente o acompanhamento contínuo da saúde. A Kipp Saúde carrega em seu DNA a expertise e a excelência do Grupo Omint, referência em qualidade há mais de 40 anos no Brasil.

Para mais informações, acesse [kippsaude.com.br](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.kippsaude.com.br%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925881338%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=piqd3G%2F1%2Bxk%2F9nJa%2FFje11sknOTkMINkkJJ3b5LcUWo%3D&reserved=0) e acompanhe nossas redes [Instagram](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkippsaude%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925891293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=ZHqAnBps8FyxfvDfcDbCkCerKhq6R3w2QvDoHpyaBbI%3D&reserved=0), [Facebook](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fkippsaude&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925891293%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=OSps8H98ijz1La7HmFrjK2wpdAXSVND6pgc51mKdF6A%3D&reserved=0), [LinkedIn](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.linkedin.com%2Fcompany%2Fkippsaude%2F&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925901251%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=okW8gn1Oex4%2BYuEs9s5PIsikSrAGx3gnLVRj%2Bfut4TU%3D&reserved=0) e [YouTube](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fc%2Fkippsaude&data=04%7C01%7Cpelisa%40omint.com.br%7Cace9711f768d443475de08d9788d932c%7C8e2103241d844b06a9cdc2efc18046df%7C0%7C0%7C637673371925911211%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C1000&sdata=DhZtsDYndnTfFwKHRIXvt3x8Z37IrLEJ77Wg0tdNpcQ%3D&reserved=0).

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Grupo Omint – Assessoria de comunicação**  Tamer Comunicação – (11) 3031-238 Ana Ferreira - [ana.ferreira@tamer.com.br](mailto:glecinia.lopes@tamer.com.br) (11) 99534-3483 Raquel Reis - [raquel.reis@tamer.com.br](mailto:raquel.reis@tamer.com.br) – (11) 95441-5826 Ana C. Bellintane - [anaclaudia@tamer.com.br](mailto:anaclaudia@tamer.com.br) – (11) 99849-5628 |