

Consumo excessivo de café pode causar irritabilidade, dor de cabeça e até osteoporose

escrito por Ana Miranda | 12 de novembro de 2014



Uma das bebidas mais consumidas do País, o café pode trazer diversos problemas à saúde. De acordo com a nutricionista do Hospital e Maternidade São Cristóvão Cintya Bassi, o consumo em excesso pode acarretar em irritabilidade, insônia, dor de cabeça e ansiedade, insônia até uma osteoporose.

– A substância em demasia também tem sido relacionada à indução de erro em atividades intelectuais, alteração na qualidade vocal, má formação fetal, gastrite e outros malefícios como osteoporose e aumento na pressão arterial. Além disso, alguns estudos apontam que o café não filtrado, aumenta o risco de infarto agudo do miocárdio, pois relaciona-se ao aumento do colesterol ruim.

Segundo a especialista, a cafeína – presente no café com a proporção de 40 a 60 miligramas em 50 ml da bebida – pode causar. Cintya explica que o recomendado que o consumo de cafeína não ultrapasse 300 miligramas por dia, o que representa cerca de três xícaras de café.

– A orientação é que o consumo do cafezinho seja distante de

refeições como almoço e jantar, já que suas substâncias atrapalham a absorção de nutrientes como vitamina C e ferro. Se consumido à noite, pode prejudicar o sono de indivíduos mais sensíveis.

Além da cafeína, a nutricionista explica que o café possui outras substâncias como a teofilina e a teobromina que agem como agentes potencializadores do efeito da cafeína e que também podem ser benéficas para a saúde.

– Entre essas substâncias encontram-se o ácido clorogênico, que possui ação antioxidante e atividade antibacteriana e antiviral, e a melanoidinas que, além de dar a cor característica do grão, está associada à prevenção de doenças como Alzheimer e Parkinson.