

Influência do consumo de três diferentes tipos de cafés filtrados (100% arábica, blend e blend descafeinado) em dois diferentes graus de torras (escura e média) no perfil metabólico de voluntários saudáveis

DANIELA TARASOUTCHI

Orientador: Prof. Dr. Luiz Antonio Machado César
Programa de Cardiologia

RESUMO

Tarasoutchi D. Influência do consumo de três diferentes tipos de cafés filtrados (100% arábica, Blend e Blend descafeinado) em dois diferentes graus de torras (escura e média) no perfil metabólico de voluntários saudáveis [tese]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2015.

Introdução: O café é uma das bebidas mais apreciadas e consumidas no mundo, por suas características organolépticas e efeito estimulante. Pelos potenciais efeitos na saúde causados por esta bebida surgiu, desde cedo, o interesse da comunidade científica. Como ainda há controvérsias a respeito do café quanto aos seus reais efeitos, justifica-se este estudo em voluntários saudáveis e consumidores habituais de café. **Objetivo:** Comparar o consumo de dois diferentes graus de torras de café (torra média e escura) em 3 tipos de café: 100% arábica, blend e blend descafeinado e seus efeitos sobre o perfil metabólico em indivíduos saudáveis. **Métodos:** Em estudo prospectivo, foram avaliados 70 indivíduos sem qualquer doença associada, sendo 50 mulheres, com idade média de 47 ± 12 anos. Durante o período de seguimento no estudo, os voluntários que preencheram os critérios de inclusão, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e iniciaram no estudo, que teve um total de 77 dias. Cada voluntário realizou quatro visitas (T0, T1, T2 e T3). Primeiramente, os participantes foram randomizados para cada tipo de café: 100% arábica, blend ou blend descafeinado. Depois uma nova randomização foi feita para estabelecer a ordem de consumo dos dois graus

de torra (média e escura), num estudo do tipo crossover. Na visita T0, o participante foi orientado a parar a ingestão do café ou qualquer alimento fonte de cafeína por 21 dias. Na visita T1 foram randomizados para iniciar o consumo de café filtrado primeiro com um tipo de torra (torra média ou torra escura) por 4 semanas e então com —crossoverll para o outro tipo (visita T2), com um período total de 8 semanas de consumo de café. O café foi fornecido aos pacientes, sendo do mesmo tipo, do mesmo produtor e com a forma de preparo padronizada e consumo diário de café de 450-600 ml/dia. Após período de —washout” (basal) e após cada período de tomada de café por tipo de torra, os pacientes foram submetidos aos exames laboratoriais (Colesterol total e frações, triglicérides, glicemia de jejum, PCR, Lp(a), homocisteína e ácido fólico) e avaliação antropométrica (peso e IMC). **Resultados:** Foi observado aumento do colesterol total, do LDL e do HDL no grupo que consumiu café do tipo Blend, para os dois tipos de torra quando comparados ao basal. Houve aumento significativo da homocisteína no grupo que consumiu café 100% arábica e Blend. No grupo que consumiu café 100% arábica houve aumento significativo da homocisteína somente na torra média quando comparado ao basal. Já no grupo que consumiu o café tipo blend a diferença significativa foi apenas entre as duas torras escura e média, na qual a escura apresentou valor menor que a torra média. **Conclusão:** Café promove aumento discreto nas dosagens de homocisteína quando consumido o café blend e 100% arábica. Aumentou também o colesterol total, LDL, e ao mesmo tempo o HDL, quando consumido café tipo Blend. Apesar de significativas, as alterações no perfil metabólico foram muito discretas. Seria muito difícil determinar a influência que o café tem no metabolismo lipídico dos indivíduos, mas talvez esse discreto aumento juntamente com algum efeito antioxidante pode contribuir para a redução de morte por doenças cardiovasculares como já foi observado em estudos epidemiológicos.

Descritores: *café, colesterol; homocisteína; voluntários saudáveis; metabolismo dos lipídeos; doenças cardiovasculares.*