**O QUERIDINHO DO BRASIL: CAFÉ E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE**

**Anderson Alves Pinheiro**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato ([alvespinheiroa94@gmail.com](mailto:alvespinheiroa94@gmail.com))

**Inês de Sousa Montenegro**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro)

E-mail para contato ([ines.montenegro@professor.unifametro.edu.br](mailto:ines.montenegro@professor.unifametro.edu.br))

**Jackeline Lima de Medeiros**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

E-mail para contato ([jackeline.medeiros@professor.unifametro.edu.br](mailto:jackeline.medeiros@professor.unifametro.edu.br))

**Área Temática:** Produção e Processamento de Alimentos

**Área de Conhecimento: Ciências da Saúde**

**Encontro Científico:** IX Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** O café foi descoberto na Etiópia (nordeste da África), segundo reza a lenda mais aceita. Kaldi, pastor de cabras observou os efeitos de um arbusto (cafeeiro) que quando seu rebanho mastigava folhas e frutos ficavam mais ágeis, alegres tornando assim a caminhada de quilômetros e subidas as montanhas mais rápidas. Trazida da Guiana Francesa, uma pequena muda de café arábica chegou ao Brasil em 1727, já com grande valor comercial, e devido ao nosso clima, logo se espalhou seu cultivo pelo país trazendo assim, mais desenvolvimento e abrindo as portas da exportação. No Brasil são produzidos dois tipos de café o *arábica* e o *conilon* (ou robusta) ambos vêm de mutações naturais ou melhoramento genético. Dentre os efeitos benéficos do café, estudos comprovam que o mesmo estimula o cérebro, auxilia na circulação sanguínea, melhora a fadiga, o estresse e o humor. **Objetivo:** Mostrar os benefícios que o café traz a saúde do consumidor. **Método:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa, por meio de livros e artigos selecionados da plataforma *Google* Acadêmico, utilizando os seguintes termos: “benefícios do café” “história do café”. A pesquisa foi realizada em março de 2021 e os artigos selecionados foram do ano de 2012 a 1018. **Resultado**: O café traz benefícios à saúde, desde que consumidos diariamente e de forma moderada. Já o excesso de café, pode estar relacionado à ansiedade. Consumidores de diferentes idades podem consumir a referida bebida, desde crianças (acima de 2 anos) até a fase adulta. Alguns autores destacam a moderação no consumo para as gestantes, sendo necessário um acompanhamento para a determinação de seu consumo. Dentre os compostos de destaque no café, tem-se a cafeína, a qual tem efeito estimulante, ao bloquear os receptores de adenosina nos neurônios. Após sua ingestão, a absorção no trato intestinal acontece de forma rápida e completa, atingindo geralmente o pico médio de concentração plasmática entre 30 e 45 minutos, com uma meia vida plasmática de aproximadamente 3 a 7 horas. Por essa razão, a maioria dos estudos testa os efeitos do consumo de cafeína nesse intervalo de tempo. Contudo, isso é variável entre indivíduos, e depende da modalidade da administração. Dentre os principais relatos na literatura sobre os benefícios do café, tem-se: diminuição do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, infarto, redução do risco de cirrose, câncer, fibrose hepática e acidente vascular cerebral. A ação benéfica ocorre em função da propriedade antioxidante, anti-inflamatória e cicatrizante desse alimento. Estudos apontam que em torno de 3 a 6 meses de consumo já se observa efeitos positivos em estudos clínicos, já em estudos epidemiológicos leva anos. Três xicaras de 150mL por dia é uma quantidade de consumo adequada para obter benefícios através do consumo de café, apontam as pesquisas já realizadas. O café tem alguns mecanismos já evidenciados na literatura para o controle da glicemia, pois aumenta a acessibilidade do organismo a insulina, reduzindo a necessidade de insulina para o controle glicêmico. Assim, verifica-se que o consumir café de boa qualidade, de torra média, evitando o exagero de açucares, trará benefícios a saúde. **Considerações finais:** Observa-se que o café consumido moderadamente apresenta benefícios a saúde, evitando algumas patologias em função, principalmente de suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Podendo ser utilizado nas preparações gastronômicas para evidenciar o seu sabor, seja em bolos, sorvetes, balas, chocolates, entre outros e contribuir na redução do risco de algumas patologias. Nesse sentido, mais pesquisas devem ser realizadas, buscando elucidar outros mecanismos de ação dessa bebida, bem como a quantidade adequada para garantir o benefício na saúde de consumidor.

**Palavras-chave:** Café; Alimento saudável; Alegação de propriedades funcionais.

**Referências:**

AGUIAR, R. A.; TURNES, T.; CARDOSO, T. E.; VASCONCELLOS, D. I. C.; CAPUTO, F. Efeito da ingestão da cafeína em diferentes tarefas de tempo de reação. **Rev. Bras. Cienc. Esporte.** V. 34, n. 2, p.465-476, 2012.

GATTO, M. A. MEDEIROS, J. V. NETO, F. P. S. Analisando os Benefícios do Consumo de Café Para a Saúde Humana. **Ins. Ensi. Super. Londrina.** p. 02- 12, 2020.

RODRIGUES, H. L. DIAS, F. D. TEIXEIRA, N. C. A Origem do Café no Brasil: A Semente Que Veio Pra Ficar. **Rev. Pens. Gastronomia**, 2015.