

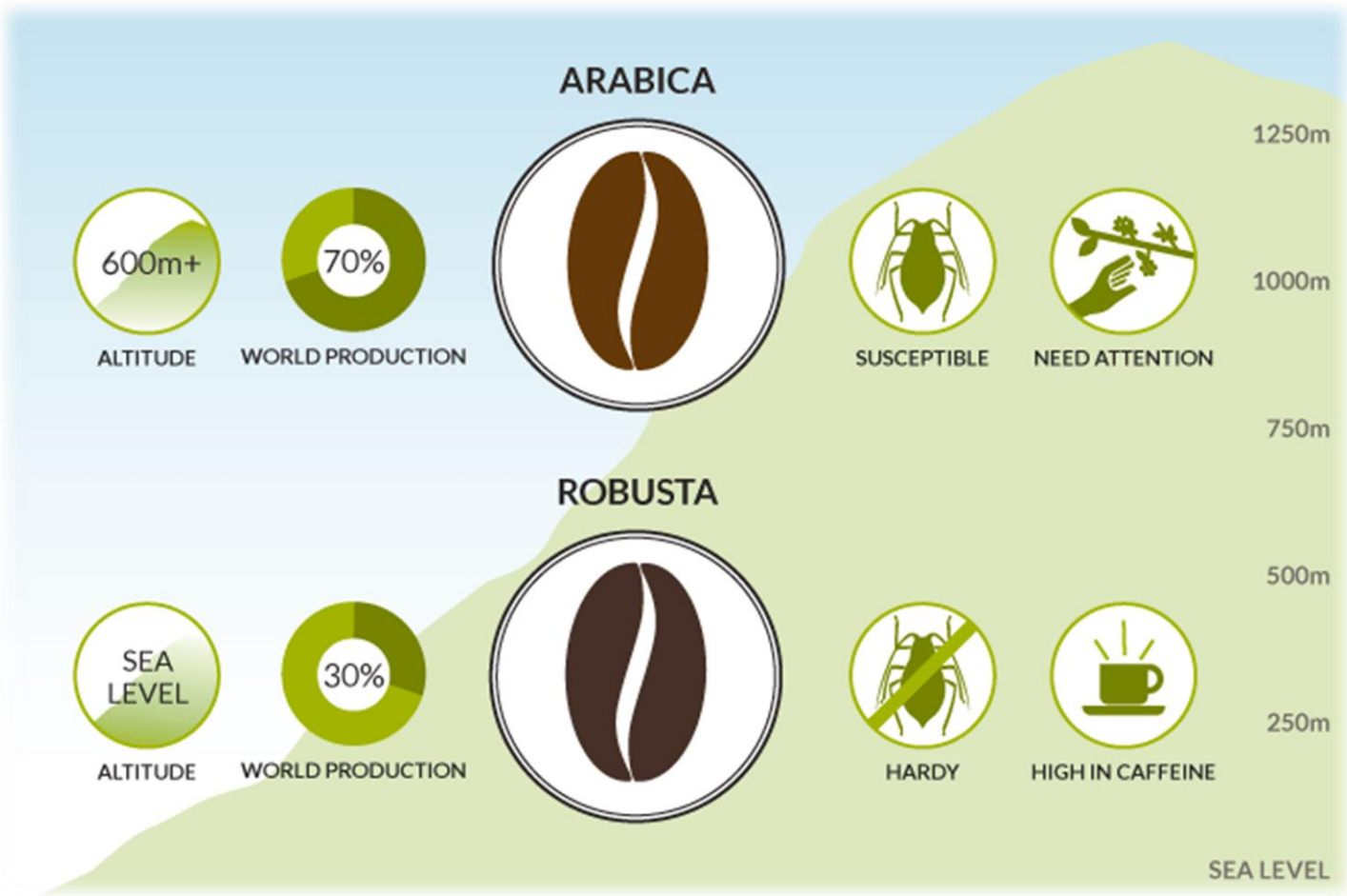
# Benefícios ou malefícios do café na saúde?

Deborah Bauer - Nutricionista Mestranda em Alimentos e Nutrição (UNIRIO)

# Consumo

- Bebida amplamente consumida no mundo inteiro
- Brasil: 2º maior consumidor de café
  - 81 L/per capita
  - 3,7 xícaras de café/dia
- Consumo no lar: café moído, solúvel e cápsulas de café
- Consumo fora do lar: qualidade

# Espécies





# THE PERIODIC TABLE OF *Coffee Varieties*

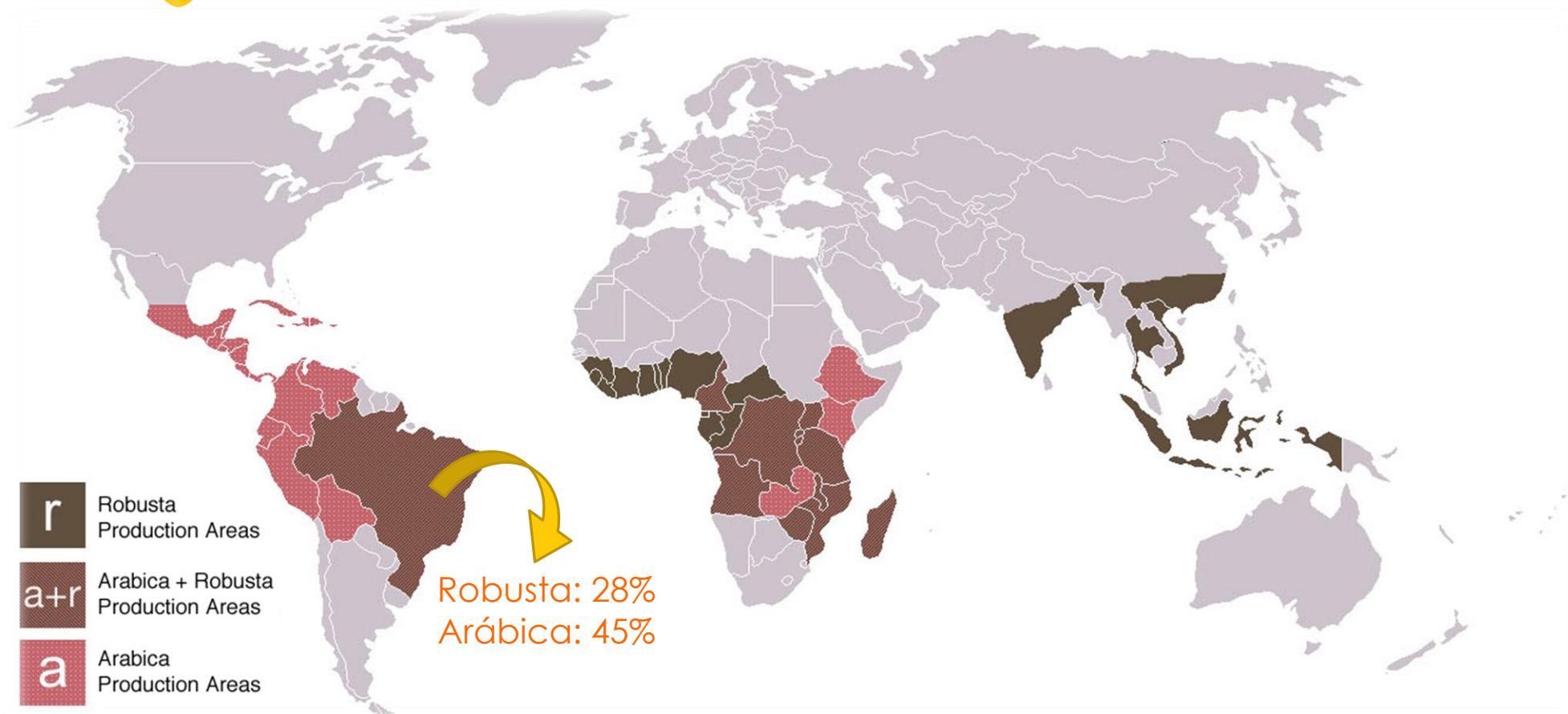
(Actually, cultivars. Coffee cultivars are any variety produced by horticulture or agricultural techniques, therefore cultivated. Below are the major international cultivars. See our website for more information.)

Arabica

Robusta

Arabica										Robusta			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Gesha</b><sup>2</sup></p> <p><b>Typica</b><sup>3</sup> <b>Bourbon</b><sup>3</sup></p> <p><b>French Mission</b><sup>3</sup> <b>N39</b><sup>3</sup> <b>Mayaguez</b><sup>3</sup> <b>Arusha</b><sup>3</sup> <b>Jackson</b><sup>3</sup> <b>K20</b><sup>3</sup> <b>Kenya Selected</b><sup>3</sup> <b>SL35</b><sup>3</sup> <b>Acaia</b><sup>4</sup> <b>Mundo Novo</b><sup>4</sup> <b>Hibrido de Timor</b><sup>1</sup> <b>Icatu</b><sup>1</sup> <b>Devamachy</b><sup>1</sup> <b>Laurina</b><sup>1</sup></p> <p><b>Pointu</b><sup>5</sup> <b>Semperlorens</b><sup>5</sup> <b>Caturra</b><sup>5</sup> <b>Sumatra</b><sup>3</sup> <b>Bergendal</b><sup>3</sup> <b>Rume Sudan</b><sup>3</sup> <b>Amarelo de Botancatu</b><sup>3</sup> <b>Blawan Paumah</b><sup>3</sup> <b>Java</b><sup>3</sup> <b>Mocha</b><sup>3</sup> <b>Arla</b><sup>1</sup> <b>Bogor Prada</b><sup>1</sup> <b>Kallmas</b><sup>1</sup> <b>Kawisari</b><sup>1</sup></p> <p><b>SL34</b><sup>5</sup> <b>Tekic</b><sup>5</sup> <b>Pacas</b><sup>5</sup> <b>Mokka</b><sup>5</sup> <b>Arabigo</b><sup>5</sup> <b>Sao Bernardo</b><sup>5</sup> <b>Pluma Hidalgo</b><sup>5</sup> <b>Garodang</b><sup>5</sup> <b>Chickamalgu</b><sup>5</sup> <b>Creole</b><sup>5</sup> <b>S26</b><sup>1</sup> <b>S228</b><sup>1</sup></p> <p><b>Ethiopian Harrar</b><sup>5</sup> <b>Criollo</b><sup>5</sup> <b>Kent</b><sup>5</sup> <b>Maragogipe</b><sup>5</sup> <b>Pache Común</b><sup>5</sup> <b>Villa Lobos</b><sup>5</sup> <b>Blue Mountain</b><sup>5</sup> <b>Villa Sarchi</b><sup>5</sup> <b>Catimor</b><sup>4</sup> <b>Rasina</b><sup>4</sup></p> <p><b>Ethiopian Sidamo</b><sup>5</sup> <b>Ethiopian Yirgacheffe</b><sup>5</sup> <b>San Ramón</b><sup>5</sup> <b>Sidikalang</b><sup>5</sup> <b>Pache Colls</b><sup>4</sup> <b>Ouro Verde</b><sup>4</sup> <b>Catuai Garnica</b><sup>4</sup> <b>Sarchimor</b><sup>4</sup> <b>Pacamaru</b><sup>4</sup> <b>Maracatu</b><sup>4</sup></p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Canephora</b><sup>2</sup></p> <p><b>Mauritania</b><sup>2</sup> <b>Liberica</b><sup>2</sup></p> <p><b>(Not yet named)</b><sup>2</sup></p> <p><b>Charrieriana</b><sup>2</sup></p> </div> </div>													
<p>1: Interspecific Hybrid            2: Original Variety            3: Subvariety            4: Intraspecific Hybrid            5: Mutation</p>													

# Produção no mundo



# Métodos de preparo



CHEMEX



EVA SOLO



MOKA POT



FRENCH PRESS



HARIO V60



AEROPRESS



VACUUM POT



PERCOLATOR



TURKISH GEZVE



DRIP BREW



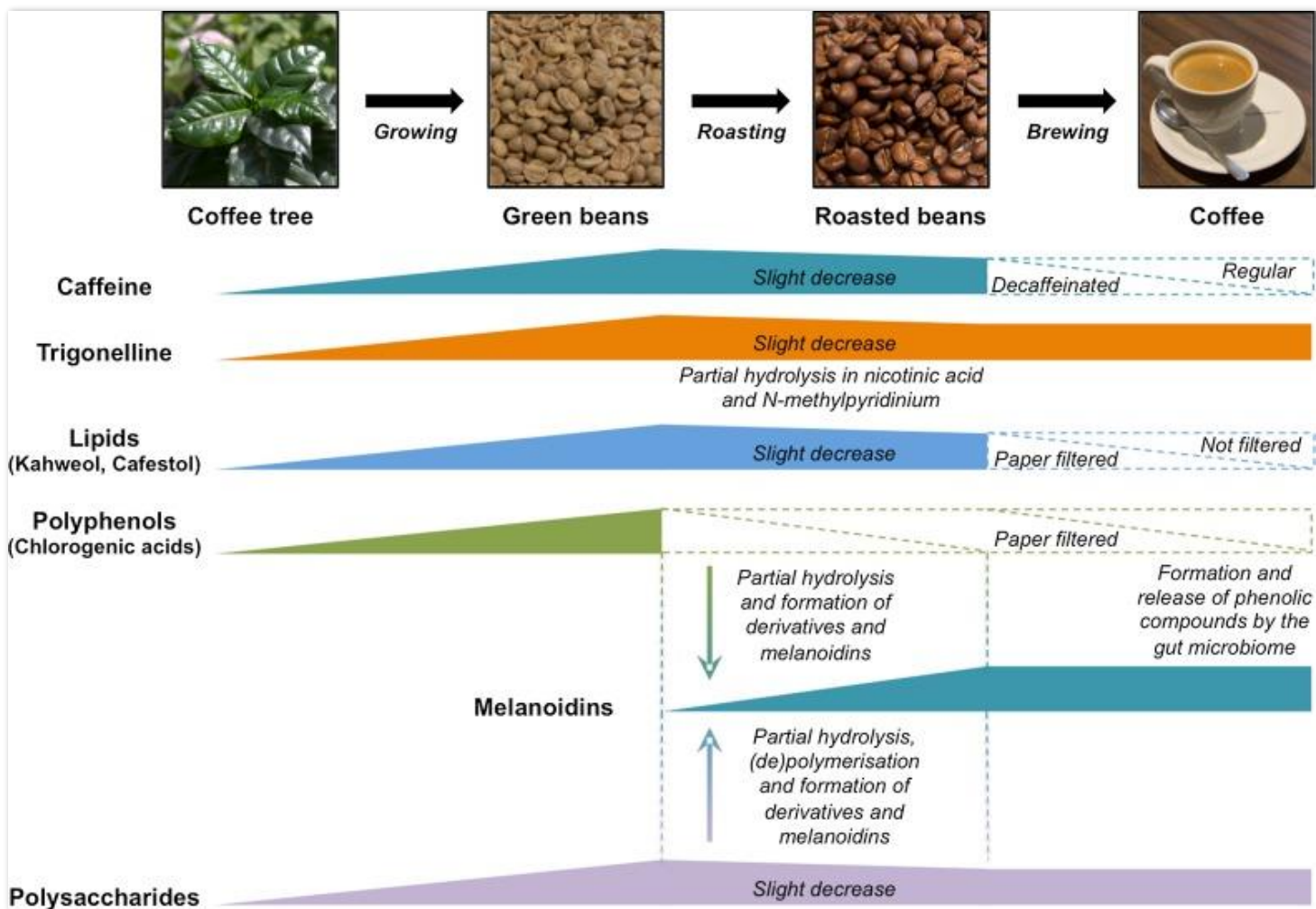
ESPRESSO



SYPHON

- Café filtrado
- Não filtrado
- Solúvel

# Compostos bioativos do café



# Cafeína

## HOW MUCH CAFFEINE? in a cup of your drink (in mg)

150



brewed coffee

135



filter coffee

110



instant coffee

64



espresso

47



black tea

36



green tea

24



white tea

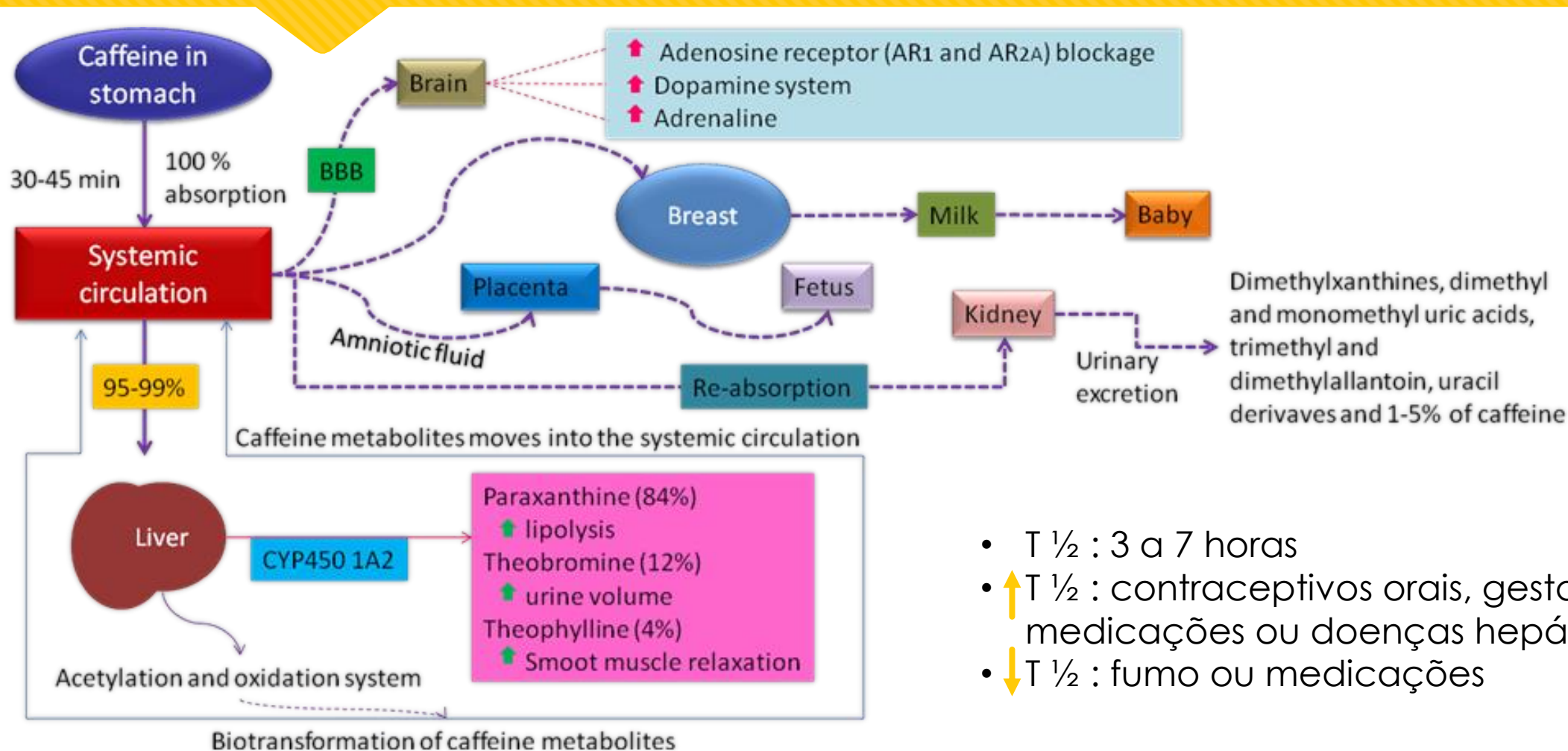
8



decaf coffee



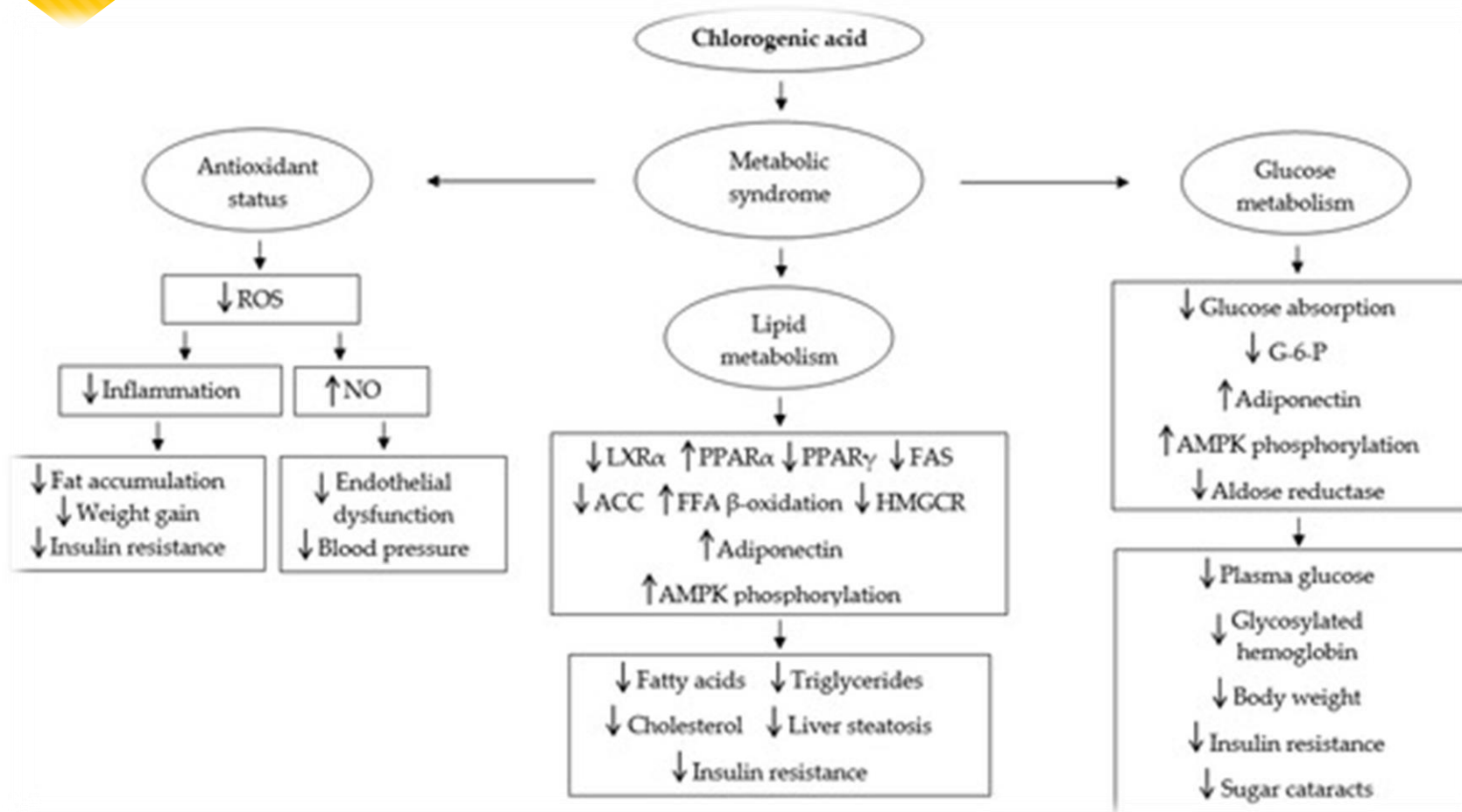
# Metabolização da cafeína



- $T_{1/2}$  : 3 a 7 horas
- $\uparrow T_{1/2}$  : contraceptivos orais, gestação, medicações ou doenças hepáticas
- $\downarrow T_{1/2}$  : fumo ou medicações



# Ação dos clorogênicos



# Conclusão

## Doses regulares e controladas de café podem:

- Atuar auxiliando na regulação da síndrome metabólica;
- Reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar o perfil lipídico (dependente do tipo de preparo);
- Prevenir certos tipos de tumores malignos (ovário, endométrio e cólon, principalmente);
  
- Os efeitos benéficos dos compostos bioativos do café parecem também serem influenciados pela microbiota do indivíduo;
- Muitos efeitos são observados em estudos *in vitro*. Todavia são necessários mais estudos populacionais.