

CONSUMO DE CAFÉ E PRESSÃO ARTERIAL DE PARTICIPANTES DE EVENTOS REALIZADOS E/OU COM PARTICIPAÇÃO DA EPAMIG SUL NO PERÍODO DE 2015 A 2018¹

Bruna Nogueira Andrade²; Isabela Correa Lasmar Marques da Silva³; Lorena Medeiros Batista⁴; Vanda Maria de Oliveira Cornélio⁵; Janine Magalhães Guedes⁶; Bruno Botelho Pereira⁷

¹Trabalho financiado pelo Consórcio Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento do Café – Consórcio Pesquisa Café;

²Bolsista Consórcio Pesquisa Café, CPG, bna.brunanogueira@gmail.com;

³Assessor(a) Técnico(a), EPAMIG - URESM - MG, isabela.lavras@epamig.br,

⁴Nutricionista, Universidade Federal de Lavras, Lavras-MG, lorena_demedeiros@hotmail.com;

⁵Pesquisadora, DSc, EPAMIG-URES M - MG, vanda.cornelio@epamig.ufla.br;

⁶Janine Magalhães Guedes, Bolsista Consórcio Pesquisa Café, CPG, janinemagalhaesguedes@gmail.com

⁷Bruno Botelho Pereira, Bolsista Consórcio Pesquisa Café, IC, brunopdq@hotmail.com

RESUMO: Este estudo apresenta os resultados de uma pesquisa realizada no projeto Café & Saúde e tem como objetivo avaliar o consumo habitual da bebida café e os valores da pressão arterial de homens e mulheres. Para tanto, foram aplicados 714 questionários estruturados em 28 eventos realizados pela Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais -EPAMIG ou por instituições parceiras, nos municípios de Belo Horizonte, Boa Esperança, Guaxupé, Lavras, Machado, Patrocínio, São Sebastião do Paraíso e Três Pontas no período de 2015 a 2018. Os resultados deste estudo indicaram que o consumo diário de café é maior entre os homens e comparando os valores de pressão arterial entre os homens e as mulheres que participaram da pesquisa, a maioria das mulheres apresentou valores inferiores a 130/80mmHg.

PALAVRAS-CHAVE: Café & Saúde, cafeína.

COFFEE CONSUMPTION AND BLOOD PRESSURE OF PARTICIPANTS OF EVENTS HELD AND / OR WITH PARTICIPATION OF EPAMIG SUL IN THE PERIOD FROM 2015 TO 2018

ABSTRACT: This study presents the results of a research carried out in the Coffee & Health project and aims to evaluate the habitual consumption of the coffee beverage and the blood pressure values of men and women. To that end, 714 structured questionnaires were applied in 28 events carried out by the Agricultural Research Company of Minas Gerais -EPAMIG or by partner institutions in the municipalities of Belo Horizonte, Boa Esperança, Guaxupé, Lavras, Machado, Patrocínio, São Sebastião do Paraíso and Três Pontas for the period from 2015 to 2018. The results of this study indicated that daily coffee consumption is higher among men and comparing blood pressure between men and women who participated in the research, the majority of women presented values lower than 130 / 80mmHg.

KEY WORDS: Coffee & Health, caffeine.

INTRODUÇÃO

O café é a segunda bebida mais consumida em todo o mundo, perdendo apenas para a água, segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC). O consumo per capita do brasileiro no ano de 2018, foi de 4,82kg de café torrado e moído, deixando assim o Brasil como o segundo maior consumidor de café do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. O consumo interno de café no Brasil chegou a 21 milhões de sacas, no período de novembro de 2017 a outubro de 2018(ABIC, 2019). Em 2018, a produção de café no Brasil, segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), indicou a produção de 3,6 milhões de toneladas.

O consumo de café tem sido incentivado por especialistas da área da saúde, uma vez que possui efeito termogênico, contribui na memória, diminui o risco de desenvolver diabetes mellitus tipo 2 e por seu efeito protetor contra a ação dos radicais livres no organismo, devido sua alta concentração de antioxidantes(ABIC,2018).

O grão de café possui vários minerais como o potássio, magnésio, ferro, sódio, cálcio, manganês e outros. Apresenta também em sua composição lipídeos, açúcares, aminoácidos, cafeína e ácidos clorogênicos, sendo a cafeína a principal substância ativa ((BIANCO & THOMPSON,2015).

A cafeína é considerada um alcaloide, farmacologicamente ativo (International Agency for Researchon Cancer,1991) com ação estimulante do sistema nervoso central (RANG, 1993), mais especificamente na zona cortical, com uso para melhora da capacidade física e mental, do ponto de vista intelectual (CABRAL *et al.*, 2014).

Considera-se segura e sem efeitos adversos a ingestão diária de 2 a 3 xícaras para indivíduos saudáveis. A quantidade de cafeína presente em 100 ml de café comum é de 50mg e no café expresso é de 130mg, sua ingestão pura relaciona-se a

elevação aguda da pressão arterial, com início na primeira hora após a ingestão e com duração por até 3h (Sociedade Brasileira de Hipertensão, 2019).

O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo habitual de café e os valores da pressão arterial de homens e mulheres.

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto Café & Saúde, financiado pelo Consórcio Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento do Café consistiu na aferição da pressão arterial, aplicação de questionário, degustação de um "cafezinho" e distribuição de material didático sobre os benefícios do café para a saúde humana. O trabalho foi realizado em 28 eventos organizados pela EPAMIG SUL ou instituições parceiras nos municípios de Belo Horizonte, Boa Esperança, Guaxupé, Lavras, Machado, Patrocínio, São Sebastião do Paraíso e Três Pontas, no estado de Minas Gerais, no período de 2015 a 2018. Participaram do projeto 714 pessoas, sendo 508 homens e 206 mulheres, com faixa etária acima de 18 anos. Foi realizada aferição da pressão arterial dos indivíduos e aplicado um questionário estruturado com intuito de avaliar quantitativamente o consumo diário de café por esses. Para aferição da pressão arterial foi utilizado o esfigmomanômetro digital, marca OMROM modelo HEM-7113. Na tabulação dos dados foi utilizado o software Sphix-Edição Léxica e Microsoft Excel.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados relativos à pressão arterial encontram-se na figura 1. Comparando a pressão arterial dos homens verifica-se que praticamente metade dos mesmos apresentaram os valores da pressão abaixo de 130/80mmHg (49,8%) e a outra parte (50,2%) valores iguais ou maiores a 130/80mmHg. Com relação as mulheres 71,8% apresentaram valores de pressão arterial inferior a 130/80mmHg e 28,2% valores acima.

Comparando-se os 508 homens e 206 mulheres que participaram da pesquisa observou-se que 71,8% das mulheres apresentaram valores de pressão arterial inferior a 130/80mmHg e entre o público masculino, este valor foi de 49,8% ou seja, a maioria das mulheres apresentaram valores de pressão arterial dentro das recomendações da Sociedade Brasileira de Hipertensão. Em um estudo realizado por Silva *et al* (2015) com homens e mulheres hipertensos observou-se que, 64,4% das mulheres apresentaram pressão arterial mais controlada, o que pode ser explicado pelo fato das mulheres possuírem maior percepção do seu estado de saúde, procurarem mais os serviços de saúde e por aderirem mais ao tratamento proposto quando necessário.

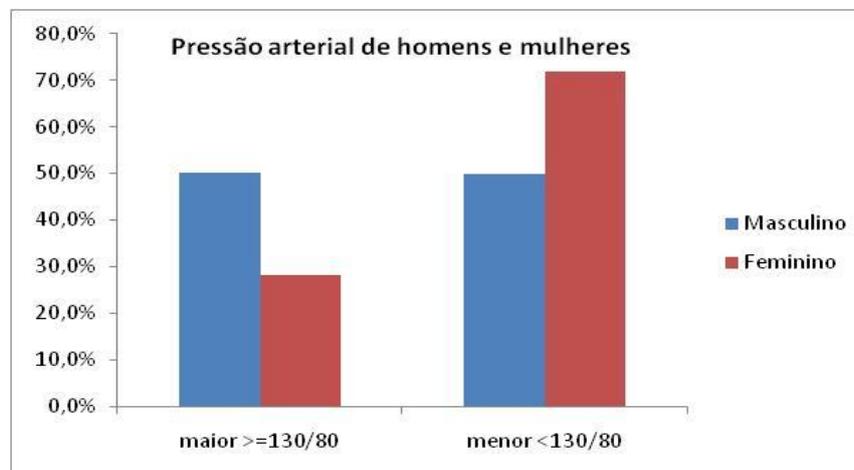


Figura 1. Valores de pressão arterial de homens e mulheres entrevistados.

Com relação ao consumo de café (Figura 2) observa-se que a maioria dos homens entrevistados (42,3%) consomem 5 xícaras ou mais de café diariamente. Já entre o público feminino, 39,3% consomem 1 a 2 xícaras de café por dia.

Dados de pesquisa da ABIC no ano de 2015 diferem do encontrado no presente estudo indicando consumo de 3,7 e 3,6 para homens e para mulheres, respectivamente (ABIC, 2018).

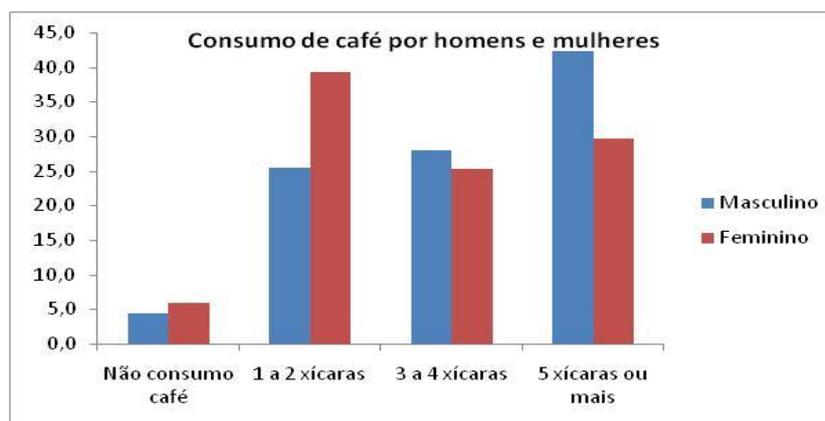


Figura 2. Consumo diário de café dos homens e mulheres entrevistados.

Não podemos afirmar que a cafeína encontrada no café seja o fator determinante para o aumento da pressão arterial, uma vez que os estudos relacionados ao café e pressão arterial são inconclusivos, apresentando resultados positivos ou inexistentes para tal associação (BIANCO & THOMPSON, 2015).

O café, apesar de rico em cafeína, substância com efeito pressor agudo, possui polifenóis que podem favorecer a redução da pressão arterial (7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO ARTERIAL, 2016, p.30).

Segundo Klein (2019) a ingestão de cafeína através do café não possui efeito acentuado relevante quando comparada a sua ingestão isolada. A ingestão habitual de café pode desencadear tolerância ao seu efeito pressor, induzindo pequena elevação da pressão em indivíduos que ingerem essa bebida regularmente.

CONCLUSÕES

1. O consumo de café dos participantes do projeto Café & Saúde foi maior entre os homens.
2. Comparando-se pressão arterial entre os homens e as mulheres que participaram da pesquisa a maioria das mulheres apresentou valores inferiores a 130/80 mmHg.

AGRADECIMENTO

Ao Consórcio Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento do café (CBP&D) pelo financiamento do projeto e concessão das bolsas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARQUIVOS BRASILEIROS DE CARDIOLOGIA, 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Rio de Janeiro-RJ, v.107, n.3, Suplemento 3, cap.6, p. Set. 2016. Disponível em:

<http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf>. Acesso em: 27 de Jun. 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE CAFÉ (ABIC). Consumo de café cresceu quase 5% no país no ano passado, diz Abic. Disponível em: <<http://abic.com.br/consumo-de-cafe-cresceu-quase-5-no-pais-no-ano-passado-diz-abic/>>. Acesso em: 26 de Junho de 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE CAFÉ (ABIC). Pesquisa Tendências de Consumo. Disponível em: <<http://abic.com.br/estatisticas/pesquisas/pesquisa-tendencias-de-consumo/>>. Acesso em: 26 de Junho de 2019.

BIANCO, HT; THOMPSONM. Relação entre o café e a pressão arterial. Revista Brasileira de Hipertensão. vol. 22:40-43, 2015.

CABRAL, C; PITA, JR; SALGUEIRO L. Plantas Medicinais: entre o passado e o presente – A coleção de fármacos vegetais da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra (séculos XIX-XX), 2ª Edição. Imprensa da Universidade de Coimbra, Portugal.

INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. Coffee, tea, maté, methylxanthines and methylglyoxal. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 1991. (IARC Monographs on the Evaluation of the Carcinogenic Risk of Chemicals to Humans, 51).

KLEIN, M. R. S. T. Ingestão de café e pressão arterial. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/vidasaudavel/artigo/ingestao_de_cafe_e_pressao_arterial.html>. Acesso em: 11 de Jul. 2001

RANG, HP; DALE, MM. Farmacologia. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; 1993.

SILVA, S.S.B.E; OLIVEIRA, S.F.S.B; PIERIN, A.M.G. The control of hypertension in men and women: a comparative analysis. Revista Escola de Enfermagem USP. p.50-58; 2016.