

## OS CAFÉS E A NOSSA SAÚDE

Falar do café sem falar dos cafés é quase crime. Para pensadores da Europa como George Steiner, não há cafés antigos em Moscovo, em Inglaterra ou na América do Norte.

■ Pedro Soares

Nos cafés ou bares da América do Norte as "bebidas têm de ser renovadas se o cliente quiser continuar a ser desejado." Pelo contrário, nos cafés Europeus, "uma chávena de café, um copo de vinho, um chá com rum, assegura um local onde trabalhar, sonhar, jogar xadrez ou simplesmente permanecer aquecido durante todo o dia". O café é pois muito mais do que o café. Aberto a todos, a todas as discussões e aos seus grupos, define as nossas cidades e os nossos hábitos relacionais.

Mas tomar café é ingerir uma infusão de bagos provenientes de uma planta chamada cafeeiro, bagos esses que são torrados e depois moídos. Nesta infusão podemos encontrar dezenas de substâncias. A mais conhecida, devido às suas propriedades farmacológicas, é a cafeína um alcalóide capaz de estimular o nosso sistema nervoso central e assim aumentar o nosso estado de alerta. Um expresso curto fornece cerca de 80 mg de cafeína e um longo cerca de 105 mg. Diversos estudos sobre as relações entre o consumo de café e outras doenças como o cancro têm sido inconclusivos. Ou seja, parece que o consumo moderado de 1 a 2 cafés por dia, não acarreta risco

para a saúde de pessoas saudáveis. Recentemente, começaram a acumular-se resultados que parecem sugerir o efeito de prevenção do consumo moderado de café sobre a doença de Parkinson. No entanto, a cafeína pode fazer subir a pressão arterial em algumas pessoas susceptíveis, estando esse risco aumentado no caso de pessoas que paralelamente ingerem quantidades elevadas de sal, são sedentárias e têm peso a mais. Nestes casos, opte pelo descafeinado (que hoje já tem bastante qualidade) e não se esqueça de consumir fruta e hortícolas diariamente.

Como e quando se bebe café tem também muita importância para a

nossa saúde. No café estão diluídas diversas substâncias, resultantes da torrefacção, que são irritantes para o tubo digestivo. Este problema aumenta se o café estiver muito torrado, concentrado e se vier exclusivamente da variedade robusta. Se adicionar açúcar ao café e se este for bebido isoladamente a meio da manhã ou em jejum, vai provocar uma rápida e excessiva produção de insulina que obriga o fígado a trabalho compensador, desgastando estes

órgãos. Assim o café, o chá e outras infusões devem ser bebidas de preferência sem açúcar ou no final das refeições. Nestas situações este problema já não se coloca. Contudo, se não puder passar sem o seu café, a meio da

manhã ou da tarde, tente reduzir o teor de açúcar e acompanhe a bebida com uma fonte de amido, por exemplo, com uma torrada de pão de mistura.

Uma última informação que pode ser útil. Para além do café, existem preparados solúveis obtidos a partir de outras plantas como a cevada. Estes preparados permitem aumentar a digestibilidade do leite e estimulam as secreções digestivas, podendo ser uma ajuda importante na luta contra a obstipação para além de serem mais económicos e não conterem cafeína.

Termino como comecei, citando de novo George Steiner: "Enquanto existirem cafetarias, «a ideia de Europa» terá conteúdo." ■



André Letria