



Questões relacionadas com a cafeína.

A cafeína tem sido objecto de centenas de estudos em todo mundo, incidindo sobre o cancro, as doenças cardiovasculares, a osteoporose e, até mesmo, questões relativas à reprodução. Segue-se uma actualização dos conhecimentos recentes acerca da relação entre a cafeína e a saúde.

O que é a cafeína?

A cafeína é um alcalóide do grupo das xantinas (trimetilxantina), aparecendo naturalmente nas folhas, sementes ou frutos de mais de 60 espécies de plantas. As fontes mais conhecidas de cafeína são os grãos de café ou de cacau, as nozes de cola (utilizadas para aromatizar bebidas gasosas) e as folhas de chá.

Que quantidade de cafeína existe no chá?

Uma chávena de chá contém aproximadamente metade da cafeína de uma chávena de café. Para mais informações sobre a quantidade de cafeína nos vários alimentos e bebidas observe o quadro no verso da página.

De que depende a quantidade de cafeína existente no chá?

O teor de cafeína no chá pode depender de vários factores como a quantidade e qualidade das folhas utilizadas, o método de fabrico (quanto maior é o grau de oxidação, maior é a quantidade de cafeína) e o método de preparação (a temperatura da água, o tempo de infusão).

A cafeína representa um risco para a saúde?

Há provas científicas suficientes para se poder concluir que a cafeína consumida com moderação não tem efeitos adversos na saúde. Dos estudos efectuados, não se verifica nenhuma ligação entre o consumo de cafeína e o risco de ocorrência de cancro, de doença cardiovascular ou de osteoporose.

Informação destinada apenas a profissionais de Saúde e Nutrição.

© Copyright 2004, Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE.
Todos os direitos reservados.

Para mais informações, contacte o
Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE
Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1070 – 184 Lisboa
Tel. 800 20 29 96
Visite-nos em WWW.LIPTON.PT



O que é um consumo moderado de cafeína?

O consumo moderado de cafeína, segundo a OMS, não deve ultrapassar os 300 mg, o que equivale aproximadamente 4 a 8 chávenas de chá ou a 2 a 3 chávenas de café, por dia.

Que quantidade se considera aceitável ser ingerida por grávidas ou mulheres a amamentar? Apesar de não haver uma posição consensual, a maior parte dos profissionais de saúde considera que não é prejudicial para a saúde da mãe e do bebé consumir bebidas com cafeína desde que seja de uma forma mais moderada.

De que modo é que o organismo reage à cafeína?

A cafeína pode ser um estimulante ligeiro, embora isso dependa do nível de ingestão (geralmente cerca de 150 a 250 mg). A cafeína estimula o sistema nervoso simpático e, desta forma, pode aumentar a capacidade de concentração nas pessoas que estão cansadas e aumenta a capacidade de realizar determinadas tarefas. No entanto, a sensibilidade individual à cafeína varia muito.

O que acontece quando se elimina a cafeína da alimentação?

Quando o consumo regular de cafeína cessa bruscamente algumas pessoas podem apresentar sintomas como cefaleias, inquietação e irritabilidade. Estes efeitos são temporários, duram apenas alguns dias, podendo muitas vezes ser evitados se a ingestão de cafeína diminuir gradualmente ao longo do tempo.

As bebidas descafeínadas são absolutamente isentas de cafeína?

Nenhum chá ou café é absolutamente isento de cafeína. O chá e o café descafeínados têm aproximadamente o mesmo nível de cafeína, que é um valor inferior a 5 mg por chávena.

Quais os factores de que depende a absorção da cafeína no nosso organismo?

No nosso organismo, a cafeína é rapidamente absorvida e a sua eliminação dá-se cerca de 2 a 6 horas após a ingestão, variando de indivíduo para indivíduo.

Existem alguns factores que podem acelerar a sua eliminação, como, por exemplo, a prática de exercício físico.

A absorção de cafeína é retardada pela presença de outros alimentos no estômago e é mais lenta nas pessoas obesas.

Informação destinada apenas a profissionais de Saúde e Nutrição.

© Copyright 2004, Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE.
Todos os direitos reservados.

Para mais informações, contacte o
Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE
Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1070 – 184 Lisboa
Tel. 800 20 29 96
Visite-nos em WWW.LIPTON.PT



No chá, a absorção de cafeína é mais lenta que no café, o que faz com que o seu efeito estimulante seja menor mas mais prolongado no tempo. Este facto deve-se à presença de polifenóis no chá que investigações sugerem retardar a taxa de absorção da cafeína pelo nosso organismo.

Quais os benefícios da cafeína no nosso organismo?

São vários os benefícios da cafeína no nosso organismo:

- estimula as secreções gástricas, o que vai permitir uma melhor digestão dos alimentos;
- tem um efeito diurético, favorece o bom funcionamento renal e melhora também a eliminação de uma maior quantidade de tóxicas pelo organismo;
- é tonificante para o organismo pois tem uma acção vasodilatadora, melhorando e favorecendo a oxigenação dos tecidos e células;
- estimula o sistema nervoso simpático deixando-nos mais alerta, aumentando o nosso poder de concentração e melhorando a capacidade de realizar trabalhos com maior eficácia.

Teor de cafeína em algumas bebidas

Bebida	Cafeína (mg)
1 chávena de chá	30 – 60 mg
1 chávena de chá descafeinado	1 – 5 mg
1 chávena de café instantâneo	60 – 70 mg
1 chávena de café expresso	100 – 150 mg
1 chávena de café descafeinado	1 – 5 mg
1 lata de 330 ml de Cola	35 – 45 mg
30 mg de chocolate	6 a 20 mg
225 ml de leite com chocolate	5 mg

mg = miligrama

Informação destinada apenas a profissionais de Saúde e Nutrição.

© Copyright 2004, Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE.
Todos os direitos reservados.

Para mais informações, contacte o
Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE
Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1070 – 184 Lisboa
Tel. 800 20 29 96
Visite-nos em WWW.LIPTON.PT