

O que a cafeína causa no organismo

Por: Murilo Camano Murr

C₈H₁₀N₄O₂, essa é a fórmula química da cafeína, presente naquele cafezinho diário que você está acostumado a tomar. Além do café, podemos encontrar cafeína em: refrigerantes, chá mate, chá verde, chocolate em pó e bebidas energéticas.

A cafeína, também chamada de: metil-xantina, está presente em diversas regiões do mundo, estudo realizado pelo departamento de psicologia da UNIFESP, comprovou que, sim, cafeína pode ser considerada uma droga, e devido à facilidade de obtenção e o consumo generalizado da mesma, conclui-se que ela é a droga mais utilizada no mundo. Um copo de café contém aproximadamente 85mg de cafeína.

A cafeína apresenta-se sob a forma de um pó branco (não, ela não tem a cor preta, nem marrom, nem castanha como se poderia supor), cristalino, de aspecto brilhante, sem cheiro e com um sabor muito amargo.

Presente de forma natural, em mais de 60 plantas, a cafeína tem sido consumida e apreciada desde tempos ancestrais, provavelmente desde o paleolítico. Há relatos de que a mesma é consumida pelos chineses desde o século III a.C. De acordo com uma lenda popular chinesa, o imperador Shennong descobriu acidentalmente que folhas caídas ao acaso em potes de água fervente davam origem à uma bebida perfumada e revigorante, o chá, sendo esta a bebida mais antiga contendo cafeína.

É natural que a história da cafeína esteja intimamente ligada ao café, principal fonte natural da droga. Admite-se que o café, do jeito que conhecemos hoje, é originário da Etiópia, tendo-se difundido na península arábica e daí para o resto do mundo.

Mais interessante que a história da cafeína, são seus efeitos no corpo humano, e os diferentes usos que as pessoas fazem da substância. Tudo em excesso faz mal, e com a cafeína não é diferente, existem benefícios e malefícios no uso da droga.

A cafeína é estimulante, amplamente utilizada em academias como “termogênico”, ou seja, um acelerador metabólico, ao acelerar o metabolismo, conseqüentemente, aumenta a queima de gordura e produz um “emagrecimento” de forma mais rápida, além de tornar o corpo mais resistente à fadigas musculares.

Além de acelerar o metabolismo, ela deixa as pessoas mais atentas, tendo efeito sobre a descarga das células nervosas e a liberação de neurotransmissores e de alguns hormônios como a adrenalina. Uma simples xícara de café forte tomada em jejum pode produzir em poucos minutos um aumento de acuidade mental e sensorial, além de elevar o nível de energia, causando bem-estar e deixando a pessoa mais alerta.

Além de ser usada em academia e em tarefas que requerem atenção, a cafeína pode ser utilizada no auxílio da dor de cabeça, por ser vasoconstritora, ela inibe os efeitos da vasodilatação, que ocorrem quando há enxaquecas e dores de cabeça.

Recheada de polifenóis, um poderoso antioxidante, a cafeína, em concentrações moderadas, combate o envelhecimento das células e mantém as pessoas com uma aparência mais jovial, além de melhorar o humor, agindo diretamente nas células nervosas e no cérebro, mantendo o estado de excitação e sensação de revigoramento.

Estudo realizado no Centro Médico Beth Israel, hospital ligado à Universidade de Harvard afirma que: tomar 4 xícaras de café por dia, é possível reduzir em até 11% as chances de desenvolvimento de insuficiência cardíaca, isso por que, a cafeína favorece o controle do nível de colesterol do sangue, pois diminuiu a oxidação do colesterol ruim (LDL)

No entanto, não são apenas benefícios que ocorrem no uso da cafeína, se consumida em excesso, a droga causa problemas digestivos, como acidez gástrica, pois estimula a produção de ácidos digestivos. Ainda com relação a problemas digestivos, não recomenda-se a ingestão da substância por quem tem osteoporose ou alguma deficiência de cálcio, pois a presença da cafeína no organismo, dificulta a absorção do mineral.

Se você tem problemas pra dormir e acorda frequentemente de madrugada para ir ao banheiro, evite bebidas que contenham cafeína, pois além de ser estimulante, a substância age também como diurético.

Lembrando que a cafeína foi taxada como uma droga, portanto seu uso crônico pode causar dependência, pois ocorrem adaptações celulares que causam tolerância aos efeitos que a cafeína produz. Quem ingere cafeína de forma crônica, quando diminui sua ingestão, mesmo que pouco quanto a quantidade a qual estavam habituadas, podem apresentar dores de cabeça, letargia, ansiedade e nervosismo, explica a Nutricionista do Hospital Israelita Albert Einstein, Tatiane Muniz Oliveira.

Fazendo uma análise rápida, pode-se concluir que há mais benefícios do que malefícios na ingestão da cafeína, porém se consumida com moderação podemos aproveitar de forma quase que completa apenas seus efeitos positivos, então, vamos tomar um café?

Referências:

<http://quimicaparatodosuevora.blogspot.com.br/2012/06/cafeina-i.html>

<http://www.infoescola.com/drogas/cafeina/>

<http://www.todabiologia.com/saude/cafeina.htm>

<http://super.abril.com.br/blogs/cienciamaluca/7-efeitos-curiosos-do-cafe-no-organismo/>

<http://medicina-tradicional-chinesa.com/2012/03/20/10-efeitos-colaterais-do-excesso-de-cafeina/>

<http://www.unifesp.br/dpsicobio/drogas/cafe.htm>