

### OS BENEFÍCIOS DE USAR OS CAFÉS ESPECIAIS...

A agricultura é arte e ciência. O Homem procura na natureza os elementos necessários para a perpetuação de sua espécie!

Os primeiros pés de café foram plantados no Brasil em 1727 vindos da Guiana Francesa, e aqui em nosso solo a cultura evoluiu e se transformou em um dos principais produtos da economia nacional. Atualmente o café é a segunda maior commodity mundial depois do petróleo, tendo o Brasil como o maior produtor mundial e o segundo maior consumidor.

Apesar do consumo de uma bebida feita de grãos torrados seja citada na bíblia, a qual foi oferecida ao Rei David (1010- 970 a.C), o consumo diário de café começou com o pastor Árabe Kaldi, na Etiópia nos anos 600 e por volta dos anos 900, um livro Árabe sobre medicina sugeria o uso do café para quase todos os problemas médicos, como apatia sexual, febres e sarampo.

O café era uma bebida consumida por vários povos, os Turcos começaram a usá-la por volta dos anos 1050 para ficarem mais despertos e ativos em suas lutas, por isso era evitada pelos seus inimigos, os cristãos, que acreditavam ser a bebida coisa do mal. Somente no século 16 seu consumo foi permitido aos cristãos pelo Papa Clemente VIII (1592/1605), que provou a bebida e aconselhou aos cristãos fazerem o mesmo, pois assim poderiam ficar acordados até mais tarde para se dedicarem as suas orações. Sendo assim, o café começou a ser consumido de forma crescente no mundo ocidental.

As cafeterias começaram a surgir na Inglaterra por volta de 1650 e na França em 1671, criando assim novos costumes e uma nova cultura. Nestas cafeterias, as pessoas se reuniam para beber a tão cobiçada bebida, relaxar, descansar, aprender as novidades, fazer negócios e até mesmo conspirar. Esta última prática fez com que o Rei Carlos II da Inglaterra proibisse a sua existência, pois tinha medo de que algum complô contra seu reinado pudesse ser elaborado nestes locais. O Rei não teve muito sucesso e as cafeterias foram reabertas apesar do protesto das mulheres, que em 1674 publicaram um panfleto intitulado “Petição Feminina contra o Café”, apresentando as considerações contra as inconveniências do uso excessivo desse licor sicativo e debilitante. Elas diziam.. “Como pode ser possível que eles possam renunciar ao antigo costume de beber cerveja para perseguir este líquido pervertido, jogar fora o tempo disponível, dispendar seu dinheiro, tudo para beber um pouco dessa água suja,

nauseante, desagradável, amarga e escura...” Como os homens gastavam muito tempo nestas cafeterias o problema só foi resolvido quando as mulheres passaram a fazer café em casa na parte da manhã para estimularem os seus maridos a permanecerem em casa ou voltarem para casa para tomar um bom café caseiro antes de deitarem.

Apesar dos preconceitos e de todas as intensas campanhas desvalorizando esta bebida, quando bebemos um cafezinho, estamos trazendo benefícios á nossa saúde além de um simples prazer de degusta-la. Muitas pessoas não sabem, mas o café é uma bebida NUTRACÊUTICA (nutricional e farmacêutica) é mais rico do que as bebidas isotônicas e possui até 500 mg de cafeína em três chéscaras a qual estimula a atençáo, a memória a concentraçáo e melhora o aprendizado escolar.

Pesquisas científicas realizadas em várias partes do mundo vêm descobrindo as propriedades medicinais do café, destacando os seus efeitos no mecanismo de gratificaçáo cerebral e possibilidades de uso na prevençáo da depressáo e suas consequências. Também são relevantes os efeitos do café sobre a atençáo, concentraçáo, memória e aprendizado. Os últimos estudos têm revelado a importância dos ácidos clorogênicos e dos outros componente, confirmando que não é só a cafeína que é encontrada no café. O café não possui somente a cafeína.

Atualmente já se sabe que os ácidos clorogênicos, dependendo da torra do café, formam grande numero de compostos como os isômeros derivados do ácido quínico: ácido cafeoilquínico, ácido dicafeoilquínico, ácido feruloilquínico, ácido coumaroilquínico e ácido cafeoferuloilquínico, que atuam no sistema nervoso central prevenindo a depressáo e reduzindo o risco do infarto do miocárdio e suas consequências. Além destes efeitos, o ácido clorogênico é um excelente antioxidante natural e na alimentaçáo humana o café é a sua maior fonte, entre 7% a 9%, enquanto que a cafeína nos grãos é de 1,1%.

A cafeína foi a substancia química primeiramente identificada no café em 1820 na Alemanha e até hoje não existe substância mais estudada do que ela na história da medicina. Muitos estudos inicialmente incriminavam a cafeína dizendo ser o café um produto maléfico a saúde humana inclusive apontando o gráo como responsável pelas doenças cardíacas dentre elas o infarto do miocárdio, todavia atualmente sabe-se cientificamente que não existe esta relaçáo e sim que o consumo de 1 a 2 gramas de pura cafeína em pó é suficiente para provocar efeitos tóxicos no organismo humano. Uma xícara com 125 ml de café extra forte coado em casa tem mais ou menos 27 mg de cafeína e de acordo com a ANVISA RDC 243/2018 a dose de cafeína recomendada é de 400 mg por dia.

Várias pesquisas executadas ao redor do mundo afirmam que o consumo de café está relacionado à menor chance de as pessoas desenvolverem várias doenças, entre elas o Mal-de-Parkinson, a diabetes tipo II, além de câncer do colón e da bexiga.

A cafeína também tem efeitos benéficos no sistema respiratório estimulando os neurônios do centro respiratório, aumentando a intensidade e frequência da respiração e tem efeito broncodilador, portanto é um produto para ser usado por pessoas asmáticas.

O grão de café também possui sais minerais (3% a 5%) como potássio, magnésio, cálcio, sódio, ferro, manganês, rubídio, zinco, cobre, estrôncio, cromo, vanádio, bário, níquel, cobalto, molibdênio, titânio e cádmio; além de lipídios (10% a 20%), açúcares (35% a 55%), aminoácidos (2%) niacina ou vitamina PP do complexo B (0,5%).

Para que estas propriedades benéficas do café sejam aproveitadas para a saúde no consumo diário, o processo da torra é essencial e a coloração dos grãos tem de se apresentar marrom clara ou um pouco escura, nunca preta como é comumente encontrados os pós de cafés comprados nos mercados produzidos pelas grandes torrefadoras, que além de torrar demasiadamente os grãos para poder maquiagem o sabor desagradável dos seus cafés de pouca qualidade, ainda torram as palhas e as escolhas por questões econômicas, tornando assim o café realmente como um produto nocivo a saúde humana.

Outra atenção que o consumidor de café deve ter é escolher para beber os denominados “Cafés Especiais” que são produtos de alta qualidade com pontuação acima dos 80 pontos e torrados na medida certa. O café contém em sua composição o chamado “óleo do café”, que são os lipídios, e estão presentes substancialmente no endosperma do grão. O teor de lipídios aumenta após a torração devido a destruição de carboidratos durante o processamento térmico. O óleo do café além de componentes lipídicos específicos contem triacilgliceróis e seus principais componentes são os álcoois diterpênicos, cafestol e caveol seja na forma livre ou como álcoois diterpênicos.

Apesar da necessidade de mais estudos, em pesquisas recentes, ficou demonstrado o efeito dos lipídeos, presentes no óleo do café, no aumento das taxas de colesterol.

Em extenso estudo clínico WEUSTEN-VAN DER WOUW, usando frações purificadas de cafestol e caveol, misturas de ésteres dos diterpenos, triacilgliceróis purificados do óleo de café e outros afirmaram que o cafestol, o caveol e possivelmente outros componentes do óleo do café, são responsáveis pela elevação de taxa de colesterol no organismo humano. O mecanismo desta ação é desconhecido, porém acompanhado por alterações na função enzimática do fígado. Todavia, a maneira que a bebida de café é ingerida é fundamental para que haja esse efeito, uma vez que se filtrada, o óleo do café (o cafestol e o caveol) ficam retidos na borra de filtração.

Para confirmação desta afirmação foi observado na Finlândia, onde os habitantes tinham o hábito de ingerir o que se conhecia como café fervido (café preparado à moda escandinava e turca/grega). Houve uma redução de 40% da taxa de colesterol num período de 25 anos, com a mudança do hábito de ingerir o café filtrado ao invés de café fervido sem ser coado em pano ou papel. A mudança de hábitos provocou também uma redução de 7% em doenças cardiovasculares. Os autores da pesquisa constataram que para cada 10 mg de cafestol ingeridos por dia ocorre acréscimo do colesterol no soro em 5 mg/dl, portanto por medida de precaução devemos continuar a coar o nosso café em coadores de pano ou papel para que o óleo fique retido na borra.

O óleo do café tem sido consumido internamente por algumas pessoas, mas na verdade o óleo do café só é bom para ser usado externamente como cosmético.

Carlos Monteiro

Diretor da “BioBrazil Cafés Especiais Orgânicos” Fazenda Harmonia/MG

