

Café e exercício físico. Essa mistura dá certo?

Pesquisador suíço discute se o café deve ou não ser consumido antes e depois dos exercícios físicos

Por Juliana Saporito

O café é um elemento presente na nossa cultura e no cotidiano do brasileiro. Quem gosta, toma por prazer. Outros, por simples costume. E há quem veja, nas propriedades da bebida, aliados perfeitos na reposição energética diária. Mas como fica a conciliação de café e atividade física? Quais são as substâncias presentes nele que podem melhorar o desempenho dos atletas? Por outro lado, quais são os efeitos negativos que o consumo dessa bebida pode causar no rendimento físico a longo prazo?

Estudos já comprovaram que o café conta com substâncias e propriedades que estimulam o sistema nervoso, ajudando a manter o poder de concentração e deixando o indivíduo mais alerta, com muito mais energia. A bebida também tem poder antioxidante, que colabora com a redução dos índices de risco de doenças como o diabetes. A atuação da cafeína no organismo também estaria associada à diminuição das dores musculares pós-atividade física e ao metabolismo, auxiliando na queima de gordura.

Mas também há contra-indicações no que diz respeito ao consumo do café. Afinal, bebê-la demais pode causar superexcitação, insônia, desconforto intestinal e a piora em quadros de gastrite.

Café e atividade física

Um estudo realizado na Suíça, em 2006, deixou a comunidade fitness em alerta: pesquisas levantaram a hipótese de que a cafeína poderia baixar o rendimento na performance física, a longo prazo. De acordo com dados apresentados pelo cardiologista Philipp Kaufmann, do Hospital Universitário de Zurique, descobriu-se que a cafeína pode “não ser tão inofensiva quanto se imaginava” e, portanto, a ingestão do café não seria indicada antes da prática esportiva.

Ricardo Cury, médico ortopedista e professor do Grupo de Cirurgia do Joelho e Trauma Esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo, acredita que misturar café e atividade física é um risco. “Os estimulantes, de forma geral, têm propriedades que permitem maior poder de concentração e vigília, mas colaboram com o aumento da frequência cardíaca”, disse Cury. Segundo ele, os riscos, a longo prazo, são de aumento da pressão arterial e até mesmo problemas no coração, caso haja algum tipo de suscetibilidade para doenças vasculares.

De acordo com a “Biblioteca de Educação Física: Tratado de Educação Física”, de Per-Olof Astrand e Kaare Rodahl, a cafeína é uma substância que não apresenta valor nutricional, mas funciona como um estimulante do sistema nervoso central. É considerada um ergogênico nutricional, favorecendo o rendimento de atletas e alterando o metabolismo de qualquer pessoa que, simplesmente, consuma o café.

Para a nutricionista e diretora da clínica Equilíbrio Nutricional, Roseli Rossi, o consumo do café traz vantagens e desvantagens. “A cafeína tem sido considerada uma substância de auxílio ergogênico, que potencializa a performance durante a atividade física, pois atua como estimulante do sistema nervoso, aumentando a tensão dos músculos, além de ajudar na mobilização de substratos de energia para o trabalho muscular”, afirmou Roseli.

Para os indivíduos que apresentam sensibilidade em relação à cafeína, segundo Roseli, a ingestão do café não é recomendada, pois pode causar males ao sistema nervoso. Quanto às desvantagens nutricionais, o café possui fitato e tanino, substâncias chamadas de “antinutricionais”, por atrapalharem a absorção e a utilização de alguns nutrientes essenciais para o organismo.

“O ideal é que o consumo seja feito duas horas antes ou após as refeições principais, evitando-o em intervalos maiores. Não se deve ultrapassar três xícaras ao dia”, recomenda a nutricionista.

Embora muitas pesquisas já tenham sido realizadas sobre o assunto, não há dados definitivos que comprovem a eficácia do café na performance física, e nem que alertem para riscos de saúde. O ideal é manter a moderação, praticar exercícios físicos regularmente e viver em paz com o prazer de tomar um bom café. Mas beba com moderação, claro.