

...positively coffee

Newsletter da Organização Internacional Do Café



Outono 2007

CONTEÚDO

Café e hidratação – Os fatos

O café e o câncer – O que se pensa agora sobre isto?

Café e desempenho mental

Café e hidratação – perguntas frequentes

Publicado pela
Organização
Internacional do Café
22 Berners Street
London W1T 3DD



Telefone:

+44 (0) 20 7612 0600

Fax:

+44 (0) 20 7612 0630

E-mail:

positivelycoffee@ico.org

Website:

www.positivelycoffee.org

Para maiores
informações sobre
café e saúde
www.CoSIC.org

Café e hidratação – Os fatos

Um sol muito quente com certeza hoje está brilhando em algum lugar, e entre os perigos do calor de que somos advertidos está sempre o da desidratação.

Devido a seu leve efeito diurético, a cafeína do café aumenta a frequência da micção, mas não o volume líquido eliminado. Durante muitos anos, a opinião dos especialistas em saúde e exercício era de que o café e outras bebidas cafeinadas causavam desidratação e, portanto, não deviam ser incluídas entre as fontes de líquidos da dieta. Agora sabemos que isso é falso e que não há provas científicas que justifiquem essa opinião. A cafeína na realidade não é mais diurética do que a água⁽¹⁾.

A verdade é que, em quantidades moderadas, o café e outras bebidas cafeinadas não causam desidratação, e por isso é válido incluí-los entre os fluidos que precisamos ingerir todos os dias.



Em quantidades moderadas, o café e outras bebidas cafeinadas não causam desidratação, e por isso estão entre os fluidos que precisamos ingerir todos os dias

- Os consumidores habituais de bebidas cafeinadas têm maior tolerância ao efeito diurético
- Não há evidência de que o consumo de bebidas cafeinadas cause um desequilíbrio entre fluidos e eletrólitos como o sódio e o potássio no corpo ou seja prejudicial à saúde ou ao desempenho nos exercícios.

Em 2003⁽⁶⁾, outro exame de estudos científicos publicados entre 1996 e 2002 concluiu que: "Dos estudos publicados, o mais ecologicamente válido não oferece apoio à sugestão de que o consumo de bebidas cafeinadas como parte de um estilo de vida normal leva a uma eliminação de fluidos maior que o volume ingerido ou está ligado a deficiências de hidratação".

Estas conclusões também são apoiadas pelo exame mais recente⁽⁷⁾, em que também se notou que, com respeito à hidratação, não há provas para apoiar a restrição da cafeína.

Como surgiu esse mito?

A média normal aproximada de eliminação de fluidos é de 2.500 ml por dia. A urina responde por mais ou menos metade dessa média. Outros 800 ml são eliminados pela pele, e a maior parte do restante, pelos pulmões. É claro que essas quantidades variam e, em condições extremas de calor e exercício, a eliminação diária de fluidos pode ultrapassar 10 litros, pois suamos mais.

Com frequência a produção de urina é usada como indicador de desidratação. Em estudos mais antigos^(1,2), amostras de urina só eram colhidas durante um período de 2 a 4 horas após o consumo de cafeína, e não ao longo de 24 horas. Sabe-se agora que o período durante o qual a urina é colhida é um fator significativo. O pequeno aumento da produção de urina que se constata após 3 horas é compensado por um decréscimo em períodos posteriores do dia - ou seja, o total de urina produzido durante o dia todo não se altera⁽³⁾. Um estudo⁽⁴⁾ demonstrou que o efeito desaparece dentro de 4 horas.

Qual é a evidência mais recente?

O Prof. Lawrence Armstrong, que é um corredor entusiástico e um cientista respeitado, decidiu passar em revista a literatura científica para averiguar se a abstenção de café e de outras bebidas cafeinadas é cientificamente justificável. Em seu relatório publicado⁽⁵⁾, ele conclui que:

- Depois da ingestão de uma bebida cafeinada, o corpo retém a maior parte dos fluidos ingeridos (até 84% segundo alguns estudos)
- O consumo moderado tem um leve efeito diurético, mas o efeito geral é muito semelhante ao da água

cont. pág. 4

O café e o câncer – O que se pensa agora sobre isto?



Tem-se escrito muito sobre dieta e câncer de todos os tipos, e pesquisas recentes sugerem que uma alteração de nossas dietas pode prevenir cerca de 35% dos casos da doença. Todos os anos o câncer é diagnosticado em 10,9 milhões de pessoas no mundo todo, e há 6,7 milhões de óbitos associados com a doença, cerca de um milhão dos quais na UE⁽¹⁾. Diante dessas cifras, é compreensível esperar que todas as possíveis correlações entre o que fazemos, comemos e bebemos e o risco de câncer tenham sido estudadas exaustivamente. Por ser uma bebida popular, o café é incluído nesses estudos.

Em 1991 a Agência Internacional de Pesquisa do Câncer (IARC), que é parte da Organização Mundial da Saúde, classificou o café como "possivelmente carcinogênico no câncer da bexiga". Esta classificação foi motivada pela insuficiência dos dados disponíveis na altura, que não possibilitava maior especificidade⁽²⁾. O relatório também afirmava, contudo, que tomar café pode inclusive contribuir para proteger contra certas formas de câncer. Isso levou à realização de muitos outros estudos.

Os estudos realizados de 1991 para cá produziram dados que podem ser de interesse para quem toma café sobre quatro principais tipos de câncer: intestinal (colo-retal), pancreático, da bexiga e hepático.

Câncer intestinal

A estimativa mais recente é de que cerca de 2 entre 3 casos de câncer intestinal podem ser evitados por mudanças de dieta e estilo de vida, mas não há uma dieta que garanta a prevenção desse tipo da doença⁽³⁾.

Diversos estudos demonstraram que o consumo de café tem a ver com menor risco de câncer colo-retal. Um estudo feito no Canadá revelou que o risco caía quando se aumentava o consumo para cinco xícaras diárias (especialmente nos homens)⁽³⁾. Outro conjunto de estudos mostrou que o risco de contrair câncer colo-retal se reduzia 28% entre pessoas que tomavam quatro ou mais xícaras de café por dia, em comparação com pessoas que tomavam menos de uma xícara⁽⁴⁾.

A redução do risco de câncer colo-retal entre consumidores moderados e médios de café foi consistentemente observada em mais de uma dúzia de estudos realizados, em circunstâncias variadas, na Ásia, na Europa setentrional e meridional e na América do Norte. Diversos estudos não levaram a essa conclusão, mas neles não se deu o devido peso a outros fatores, como tabagismo e consumo de álcool, que reconhecidamente afetam o risco de câncer a que se está sujeito.

Como isso ocorre?

Acredita-se que, além de acelerar a passagem dos alimentos pelo trato intestinal, reduzindo o tempo de exposição do cólon a substâncias que induzem o câncer⁽⁵⁾, o café ajuda a reduzir a produção de ácidos biliares, que, como se sabe, desempenham um papel ativo na promoção do câncer do cólon⁽⁶⁾.

O café também contém vários compostos com propriedades fortemente antioxidantes, como o ácido caféico e o ácido clorogênico^(7,8), e outros, como o cafestol e o caveol, que têm propriedades anticarcinogênicas⁽⁹⁾. Julga-se que o papel dos antioxidantes na proteção de nossas células e tecidos contra os danos da oxidação é significativo.



Câncer pancreático

A maioria dos especialistas não julga que haja uma correlação entre o café e o câncer pancreático. Desde que o relatório da IARC foi publicado em 1991, os resultados de sete importantes estudos vieram a lume. Nenhuma conexão foi revelada num estudo de 17.633 homens nos EUA⁽¹⁰⁾ nem num estudo norueguês⁽¹¹⁾. Três outros estudos norte-americanos - o estudo de 14.000 residentes aposentados⁽¹²⁾, o acompanhamento descrito no Health Professionals Follow-up Study⁽¹³⁾ e os casos do Nurses' Health Study⁽¹³⁾ - confirmaram a inexistência de uma correlação entre tomar café e maior risco de câncer pancreático.

Há alguns anos, certos estudos indicaram a possibilidade de uma correlação, mas, quando num deles se levou em conta o tabagismo, considerou-se que a associação com o café não era estatisticamente significativa⁽¹⁴⁾.

Um outro estudo chegou a indicar uma relação inversa, mostrando uma redução do risco de contrair câncer pancreático entre as pessoas que tomam café⁽¹⁵⁾.

Câncer da bexiga

Depois da publicação do relatório da IARC em 1991, foram feitos vários estudos sobre o café e o câncer da bexiga, em que se tentou determinar se a pequena correlação com o café de que se tinha notícia era a causa, ou se o tabagismo, reconhecido como fator de risco do câncer da bexiga, fora neles classificado de forma incorreta.

Uma análise de 10 estudos europeus limitados a 564 não-fumantes não revelou excesso de risco entre os que tomavam café⁽¹⁶⁾. Num estudo norueguês, não se detectou nenhuma associação significativa entre um consumo elevado de café (superior ou igual a 7 xícaras diárias) e o risco de contrair câncer da bexiga tanto entre os homens quanto entre as mulheres que participaram do estudo⁽¹¹⁾.

Mais recentemente um estudo nos Países Baixos identificou 569 casos de câncer da bexiga num grupo de 3.123 homens e mulheres⁽¹⁷⁾. Após levar em conta outras possíveis causas, nenhuma correlação entre o consumo de café e o risco de câncer da bexiga foi observada entre os homens, mas entre as mulheres observou-se uma relação inversa significativa, ou seja, a presença de menor risco entre as que tomavam café.

Assim, o grande volume dos dados procedentes de diversos estudos populacionais sobre o café e o risco de câncer da bexiga, após terem sido levadas em conta outras possíveis causas, exclui claramente uma correlação acentuada entre o consumo de café e o risco de contrair a doença. Quando ocasionalmente se nota uma associação moderada, é possível que ela resulte do tabagismo e outros fatores.

Câncer hepático

Estudos realizados na América do Norte e na Europa⁽¹⁸⁾ demonstraram que há uma relação inversa entre o consumo de café e o risco de cirrose, e, como a cirrose pode levar ao câncer hepático, essa constatação é significativa. Vários estudos sobre um efeito potencialmente favorável do café no câncer hepático também foram publicados nas duas últimas décadas, e a relação entre tomar café e o risco de câncer primário do fígado foi examinada em pelo menos seis estudos.

Os resultados de um estudo japonês envolvendo 334 pessoas que tomavam café diariamente mostraram que elas corriam menor risco de contrair câncer hepático do que as pessoas que quase nunca tomavam café, e que o risco diminuía na relação inversa da quantidade de café ingerido. Em comparação com as pessoas que não tomavam café, o risco relativo das que tomavam 1-2 xícaras diárias caía 50%, enquanto que entre as pessoas que tomavam mais de 5 xícaras diárias, ele caía 75%⁽¹⁹⁾.

Num estudo grego recente⁽²⁰⁾ envolvendo 333 pessoas, os resultados revelaram que as que tomavam cerca de 3 xícaras de café por dia (20 xícaras por semana) corriam 30% menos risco que as que não tomavam café.



Em outro estudo que se fez em hospitais da Itália, envolvendo 250 casos e 500 controles, conclusões semelhantes

foram alcançadas, ou seja, em comparação com pessoas que não tomavam café, as que tomavam 1 - 2 xícaras por dia corriam 20% menos risco de contrair câncer hepático, as que tomavam 3 - 4 xícaras corriam 60% menos risco, e as que tomavam 5 xícaras ou mais corriam 70% menos risco⁽²¹⁾.

Finalmente, as constatações desses estudos receberam uma corroboração adicional quando se procedeu a uma análise global envolvendo mais de 60.000 pessoas⁽²²⁾. As constatações confirmaram que havia uma relação inversa significativa entre o consumo de café e o risco de câncer hepático.

Como isso ocorre?

Vários componentes do café têm sido relacionados com esse efeito positivo, entre os quais a cafeína, os óleos do café caveol e cafestol e as substâncias antioxidantes, mas não há comprovação definitiva.

No entanto, a maioria dos cientistas concorda em que provavelmente são os antioxidantes presentes no café, em

conjunção com a cafeína, que resultam nesse efeito positivo. Já se sabe que a cafeína ajuda a proteger contra a cirrose hepática e, considerando o peso da evidência proporcionada pelos estudos populacionais, o café parece produzir um efeito real na redução do risco de câncer hepático.

Outros tipos de câncer

O relatório da IARC também apresentou dados produzidos por cinco estudos sobre o café e o câncer gástrico⁽²³⁾. Nenhum deles comprovava uma correlação, e estudos ulteriores confirmam que é improvável que o café tenha qualquer efeito significativo na etiologia do câncer gástrico.

Seis estudos apresentando dados sobre cânceres da boca, garganta e esôfago foram analisados no relatório da IARC. Nenhum deles continha evidência de uma associação com o consumo de café^(11, 23-26).

Com referência ao câncer da mama, o relatório da IARC também não constatou nenhuma associação com o consumo de café⁽²⁾. Isso foi confirmado mais recentemente por diversos estudos, entre os quais um estudo italiano envolvendo perto de 6.000 casos⁽²⁷⁾.

Da mesma forma, nenhuma relação consistente foi observada entre o café e os cânceres do ovário, da laringe, dos pulmões, da próstata, cervical, endometrial e da tireoide, nem com os linfomas de Hodgkin e outros, os sarcomas e os melanomas cutâneos^(28,29).

Conclusões

O grande volume de dados existentes sobre o câncer da bexiga permite excluir uma associação pronunciada com o consumo de café. Da mesma forma, outros estudos científicos também sugerem fortemente que não há uma associação entre o café e o risco de câncer pancreático.

No caso do câncer intestinal (colo retal), a maioria dos estudos revela uma relação inversa, isto é, um efeito positivo resultante do consumo de café, ao passo que os dados divulgados nos estudos populacionais indicam consistentemente um efeito positivo com respeito ao câncer hepático e, provavelmente, ao câncer oral e do esôfago.

Num importante estudo anterior, envolvendo a participação de mais de 15.000 homens e mulheres⁽³⁰⁾, os autores concluem:

"As constatações mais importantes aqui relatadas são de que não há uma associação positiva entre tomar café e qualquer causa relevante de óbito, e de que o café não aumenta de forma significativa a incidência de nenhum tipo de câncer comum"

Para maiores informações sobre as referências alistadas acesse "O café e o câncer" no site www.positively.coffee.org



Café e desempenho mental

Como o café afeta o desempenho mental?

Tomar café ajuda o funcionamento do cérebro, contribuindo para intensificar nossa vigilância, atenção e capacidade de nos concentrar. Também nos ajuda a ignorar estímulos indesejados em nosso ambiente. Além disso, o café reduz o tempo que levamos para reagir a diversos estímulos.

Em que parte do dia o café surte seus efeitos mais significativos?

De manhã, quando mais precisamos de um estímulo para começar a funcionar. Tomar café de manhã contribuiu para elevar nossos níveis de vigilância, atenção e bem-estar, além de nos trazer boa disposição para o começo do dia.

O café também traz benefícios a quem sofre do mal de Alzheimer - isso é verdade?

Sim, é. Pesquisas recentes mostram que o café ajuda a impedir o depósito da substância que debilita as funções do cérebro em quem sofre do mal de Alzheimer. Um excitante novo estudo notícia uma redução de 60-70% da incidência do mal em pessoas que tomam 2 xícaras por dia - em contraste com as que não tomam café - e revela uma conexão específica entre esse efeito benéfico e tomar café. No entanto, outros estudos serão necessários para nos ajudar a compreender os mecanismos desse efeito protetor.

Um relatório recente conclui que tomar café ajuda a impedir o declínio da percepção e do discernimento nos mais idosos. Essa notícia não parece mesmo muito boa?

Sim, parece. O estudo que esse relatório cobre envolveu 700 homens nascidos entre 1900 e 1920 na Finlândia, na Itália e nos Países Baixos. A

velocidade do declínio da percepção e do discernimento, durante um período de 10 anos, diminuiu entre os que tomavam café. Constatou-se que esse resultado tinha a ver com a ingestão de café, e a menor taxa de declínio observada foi entre os homens que tomavam 3 xícaras por dia. O declínio da percepção, entre os consumidores que registraram esse nível de ingestão, foi quatro vezes menor que entre os não-consumidores. O estudo, assim, concluiu que é aconselhável os mais idosos tomarem café, que os beneficia de muitas maneiras. O café não só contribui para a hidratação - frequentemente um problema nos mais idosos -, mas é saboroso e fácil de tomar. Além disso, ele ajuda parcialmente a impedir a perda de percepção e discernimento, quando as quantidades ingeridas são razoáveis, ou seja, três a quatro xícaras por dia.

Quanto café devo tomar para me beneficiar de todos esses efeitos positivos?

Por volta de três a quatro xícaras por dia. Nessas quantidades, o café contribui para incrementar a vigilância, a concentração e o desempenho mental, e nos ajuda a descontrair e nos sentir bem dispostos.

A noção cada vez mais clara desses efeitos positivos do café para o bem-estar é muito excitante, e esperamos reunir mais informações sobre os benefícios do café em relação ao mal de Alzheimer, ao mal de Parkinson e, possivelmente, em relação a outras áreas de desempenho mental de que ainda não estamos cientes.

As perguntas e respostas abaixo são parte de uma entrevista recente da Dra Astrid Nehlig. A Dra Nehlig é diretora de pesquisa do Instituto Francês de Pesquisa Médica (INSERM), de Estrasburgo, e autora ou co-autora de mais de 250 artigos, livros e capítulos de livros. Frequentemente ela faz palestras em reuniões internacionais e centros de pesquisa. A importância de seu trabalho de pesquisa foi reconhecida em 2002 através de um prêmio da Sociedade Norte-Americana de Epilepsia. A Dra Nehlig também presta assessoria especializada a numerosas publicações e sociedades científicas internacionais.

Quanta água, portanto, devemos tomar?

Os fluidos são uma parte importante da dieta e, para manter o equilíbrio dos fluidos em nosso corpo, deveríamos tomar uma média diária de 6 a 8 copos (1,5 a 2 litros) de diversos líquidos. Esse volume pode incluir bebidas cafeinadas como o café. É preciso aumentar a quantidade para cerca de 8 a 12 copos (2 a 3 litros) quando faz mais calor, durante e após os exercícios, ou quando a temperatura do corpo está alta, em condições febris.

A ingestão moderada de bebidas cafeinadas (250 a 300 mg de cafeína/dia - o equivalente

a 3 a 4 xícaras de café) não tem efeitos sobre a hidratação e pode ser incluída no cálculo dos volumes de fluidos que é preciso ingerir diariamente⁽³⁾. A ausência de efeitos crônicos em relação à hidratação em um período mais longo também foi confirmada em outro estudo⁽⁸⁾.

Quando ingerimos mais fluidos, produzimos mais urina em resposta ao incremento da ingestão. O equilíbrio entre fluidos é mantido se a ingestão igualar a eliminação. No entanto, somos um pouco insensíveis a essa mecânica, e já podemos estar ligeiramente desidratados antes de ser induzidos a tomar líquidos.

Conclusão

Muitos acreditam na alegação de que as bebidas que contêm cafeína promovem a desidratação, mas ela de forma alguma corresponde à verdade. As conclusões publicadas mais recentemente na literatura científica e médica são de que a ingestão moderada de cafeína (250-300 mg/dia) não tem efeito duradouro no tocante à hidratação e pode ser genuinamente incluída na quantificação da ingestão diária

de fluidos. De acordo com Armstrong, "a contribuição dos fluidos cafeinados ao volume hídrico que as pessoas precisam ingerir diariamente é semelhante à da água pura".⁽⁹⁾

Para todos nós que apreciamos um cafezinho como parte de um estilo de vida saudável, é muito boa a notícia de que café, além de trazer outros benefícios à saúde, representa uma contribuição positiva ao volume de líquidos que precisamos ingerir diariamente.

REFERÊNCIAS

- Robertson, D et al (1978) Effects of caffeine on plasma rennin activity, catecholamines and blood pressure. *New England Journal of Medicine* 298:181-186.
- Nussberger, J et al. (1990) Caffeine induced diuresis and atrial natriuretic peptides. *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 15: 685:691.
- Grandjean, AJ et al. (2000) The effect of caffeinated, non-caffeinated, caloric and non-caloric beverages on hydration. *Journal of the American College of Nutrition* 19: 591- 600.
- Passmore, AP et al. (1987) Renal and cardiovascular effects of caffeine: a dose response study. *Clinical Science* 72: 749 -756.
- Armstrong, LE (2002) Caffeine, body fluid electrolyte balance, and exercise performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 12: 189 -206.
- Maughan, RJ and Griffin, J (2003) Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16: 411- 420.
- Ganio, MS et al (2007) Evidence-based approach to lingering hydration questions. *Clinics in Sports Medicine* 26: 1-16.
- Armstrong, LE et al. (2005) Fluid, electrolyte and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 15: 252-265.
- Armstrong, LE et al. (2007) Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation and exercise-heat tolerance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. American College of Sports Medicine 0091-6331/3503/ 135 -140

Café e hidratação – perguntas frequentes



Muitos ainda acreditam que as bebidas cafeinadas, como o café, o chá e certos refrigerantes, podem ter um efeito diurético e desidratar. Aqui estão as respostas a algumas perguntas frequentes.

1 As bebidas que contêm cafeína fazem o corpo eliminar mais água do que o normal - verdadeiro ou falso?

Falso. Apesar do que se lê com frequência nas revistas populares e guias de viagem, não há provas para substanciar essa alegação. Na verdade, a ingestão moderada de café e outras bebidas cafeinadas não leva à desidratação, mas faz uma importante contribuição ao volume de fluidos que precisamos ingerir diariamente.

2 As bebidas que contêm cafeína são uma das principais causas da desidratação durante o calor do verão - verdadeiro ou falso?

Falso. Os principais fatores que afetam a perda de água de nosso corpo são a temperatura do ar circundante e a umidade. Quando a temperatura aumenta, nós suamos mais. A perda é ainda maior quando fazemos exercícios prolongados em ambientes quentes.

3 Quanta água nós eliminamos em média por dia? a) 1.150 ml b) 1.800 ml c) 2.500 ml

A média normal diária de eliminação de água é de cerca de 2.500 ml. A urina responde por cerca da metade dessa média. 800 ml são eliminados pela pele, e a maior parte do restante pelos pulmões. Essas quantidades obviamente variam, e em condições extremas de calor e exercício, a eliminação diária de fluidos pode ultrapassar 10 litros.

4 O que é que dá sede, portanto?

A nível consciente, somos estimulados a tomar líquidos quando o volume de nosso sangue diminui e a concentração de sódio aumenta no sangue. Somos um pouco insensíveis a essa mecânica, e já podemos estar ligeiramente desidratados antes de ser induzidos a tomar líquidos.

5 Quem pode estar correndo risco de desidratação?

Quem mais corre o risco de desidratação e suas conseqüências são as crianças e os idosos. Em períodos de muito calor, mesmo as crianças saudáveis e fisicamente ativas correm risco. A superfície coberta pela pele é relativamente maior no corpo das crianças, e elas suam mais para se refrescar.

Há idosos que freqüentemente tomam menos fluidos depois do almoço para não ter de se levantar e ir ao banheiro durante a noite. A sensação de sede também costuma ser menor nos idosos, e por isso eles nem sempre ingerem líquidos em quantidades suficientes para repor as da eliminação normal.

Quem faz trabalho físico duro em ambientes quentes, como os bombeiros e os empregados de algumas indústrias, também precisa completar seus níveis de fluidos a intervalos regulares, como nós todos precisamos, quando em climas quentes e úmidos.

6 Quais são os sinais e efeitos da desidratação?

Dores de cabeça frequentes, cansaço, intestino preguiçoso e náuseas são sintomas típicos de desidratação. Boca ou lábios secos também indicam que a ingestão de líquidos está sendo insuficiente. Outro guia útil é a cor da urina - ela deve ser cor de palha.

Segundo os médicos, uma desidratação leve que persiste afeta negativamente o bem-estar geral. Se for intensa, porém, a desidratação prejudica a saúde, está associada a menos eficiência no funcionamento do coração e dos rins e faz-nos sentir doentes.

7 De onde vem a cafeína em nossa dieta?

A cafeína está presente em muitos produtos. Suas principais fontes na dieta são o chá, o café, as bebidas do chocolate, o chocolate, as bebidas do tipo cola e as de "alta energia" (especificamente, as bebidas com altos teores de cafeína e de açúcar).

8 O que acontece quando tomamos 3 a 4 xícaras de café por dia - nossa produção de urina se mantém alta?

Não. Os consumidores habituais de bebidas cafeinadas, entre os quais o café, têm maior tolerância ao leve efeito diurético. Assim, a longo prazo o efeito geral com referência à hidratação é muito semelhante ao da água.

Da mesma forma como é aconselhável comer e saborear uma variedade de alimentos, é aconselhável também tomar uma variedade de bebidas. Os fluidos são parte importante de uma dieta saudável, e precisamos de no mínimo 6 a 8 copos (1,5 a 2 litros) de fluidos por dia para manter seu equilíbrio em nosso corpo. O café, além de trazer outros benefícios à saúde, como tem sido demonstrado, pode fazer uma contribuição positiva ao volume de líquidos que precisamos ingerir todos os dias.