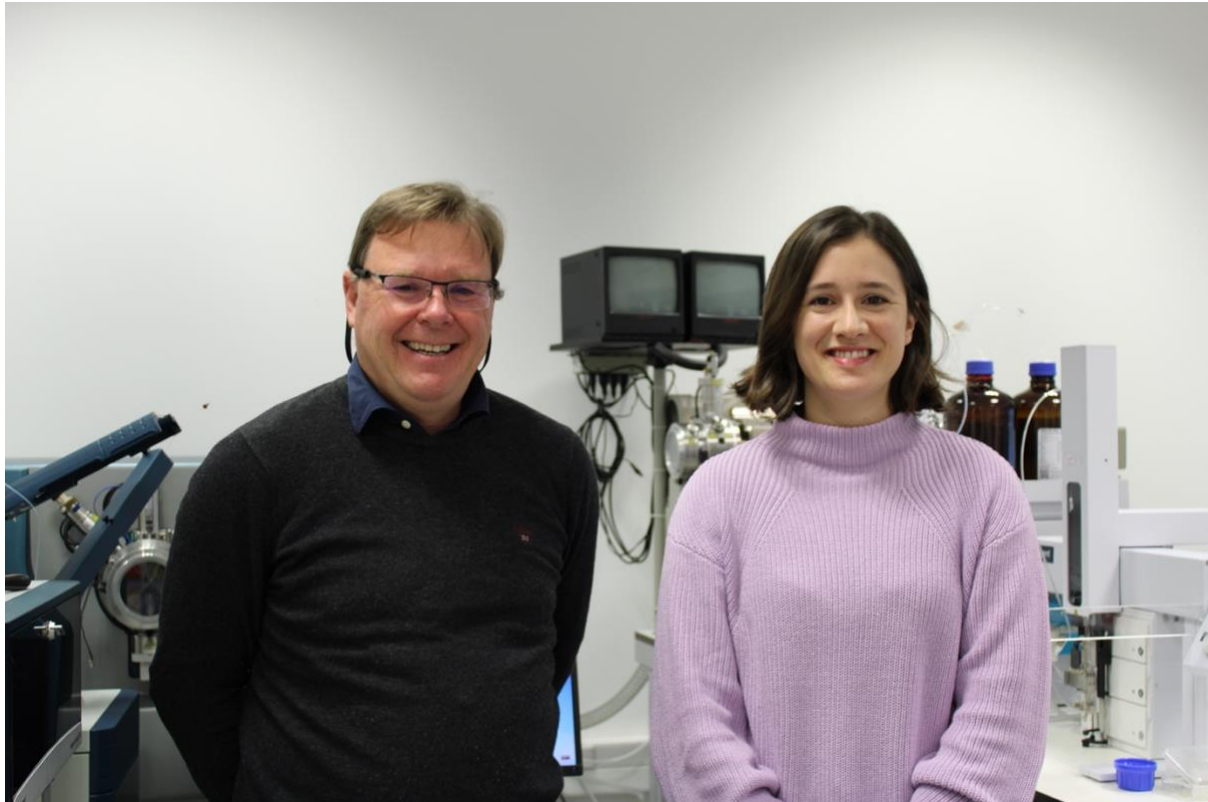


Estudo revela que o consumo de café está associado a menor gravidade da doença de fígado gordo não alcoólico em pessoas com diabetes tipo 2



Um estudo liderado por investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) revela que a cafeína, os polifenóis (substâncias com função antioxidante) e outros produtos naturais encontrados no café podem contribuir para reduzir a gravidade da doença fígado gordo não alcoólico em pessoas com excesso de peso e diabetes tipo 2. A conclusão deste estudo abre caminho para a utilização dos metabolitos do café (como a teofilina) como marcadores não invasivos da progressão da doença de fígado gordo não alcoólico.

A doença fígado gordo não alcoólico caracteriza-se pela acumulação de gordura no fígado, que pode levar à fibrose hepática, que, por sua vez, pode progredir para cirrose (cicatrização do fígado) e cancro hepático. A patologia não resulta do consumo excessivo de álcool, mas de um estilo de vida pouco saudável, com pouco exercício físico e uma dieta rica em calorias. É também uma complicação frequente em doentes com diabetes tipo 2. A diabetes tipo 2, a forma mais frequente da diabetes, é caracterizada por valores elevados de glicose no sangue, a hiperglicemia, devido à produção insuficiente de insulina (hormona que controla a entrada de glicose nas células do corpo) ou pela incapacidade do corpo em utilizá-la.

Neste estudo, publicado na revista científica *Nutrients* e liderado por John Griffith Jones, investigador do CNC-UC, participaram voluntários recrutados pela Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP). A equipa de investigação entrevistou 156 participantes obesos de meia-idade, dos quais 98 apresentavam diabetes tipo 2. Além da entrevista sobre os hábitos de consumo de café, foram ainda recolhidas amostras de urina para analisar os metabolitos da cafeína e outros – os produtos naturais que resultam da degradação do café no organismo. Esta análise permitiu obter dados quantitativos mais definidos sobre a ingestão de café, algo que tem particular importância para explicar a relação entre ingestão de café e a doença de fígado gordo não alcoólico.

Margarida Coelho, investigadora do CNC-UC e uma das primeiras autoras do estudo explica que **«os participantes que apresentaram maior consumo de café revelaram ter fígados mais saudáveis. Por sua vez, os indivíduos com valores elevados de cafeína mostraram ser menos propensos a ter fibrose hepática, enquanto que níveis mais altos de outros componentes do café foram significativamente associados a um baixo índice de fígado gordo, sugerindo que, para doentes com diabetes tipo 2 com excesso de peso, uma maior ingestão de café está associada a doença de fígado gordo não alcoólico menos grave»**.

A investigadora da Universidade de Coimbra sublinha ainda que **«mudanças na dieta e no estilo de vida atuais têm contribuído para o aumento da obesidade e da doença de doença de fígado gordo não alcoólica em doentes com diabetes tipo 2. Estas condições podem evoluir para outras mais graves e irreversíveis, sobrecarregando os sistemas de saúde»**.

O estudo contou também com a colaboração de investigadores da NOVA Medical School (NMS) de Lisboa e com o apoio do Instituto de Informação Científica sobre o Café (ISIC).

O artigo científico **“Increased Intake of Both Caffeine and Non-Caffeine Coffee Components Is Associated with Reduced NAFLD Severity in Subjects with Type 2 Diabetes”** está disponível em <https://doi.org/10.3390/nu15010004>.

Carolina Caetano e Catarina Ribeiro

Notícias:

Atlas da Saúde Online	(see here)
Bom Dia Online	(see here)
Campeão das Províncias Online	(see here)
Comunidade de Saúde PortalEnf Online	(see here)
Correio de Lagos Online	(see here)
Diário As Beiras Online	(see here)
Diário da Saúde Online	(see here)
Diário Guardiã Online	(see here)
Forever Young Online	(see here)
HealthNews Online	(see here)
ineews Online	(see here)
ineews Online	(see here)
Jornal de Notícias Online	(see here)
Mais Ribatejo Online	(see here)

Medjournal Online	(see here)
MundialFM Online	(see here)
News Farma Online	(see here)
Notícias ao Minuto Online	(see here)
Notícias de Coimbra Online	(see here)
RTP Online	(see here)
S+ Online	(see here)
SIC Notícias Online	(see here)
TSF Online	(see here)
VieiradoMinho.TV Online	(see here)
Vital Health Online	(see here)
Viver Saudável Online	(see here)
SaúdeOnline	(see here)
Ensino Magazine Online	(see here)
Incentivo	(in press)
Notícias do Nordeste Online	(see here)
PlanetAlgarve Online	(see here)
Tv Online Aveiro TV	(see here)
Etc e Tal Jornal Online	(see here)
AEIOU.pt Online - ZAP AEIOU Online	(see here)
Diário de Coimbra	(in press)
HealthNews Online	(see here)
Sapo Online - Sapo Lifestyle Online	(see here)
Visão Online	(see here)
Jornal de Proença Online	(see here)
News Farma Online - My Diabetes Online	(see here)
News Farma Online - My Gastreenterologia Online	(see here)
Linhas de Elvas	(in press)
Popular de Soure (O)	(in press)