

Café em excesso aumenta a chance de pressão alta

Hábito de consumir mais de três xícaras por dia é prejudicial para indivíduos que apresentam predisposição à hipertensão

Karina Toledo
Agência Fapesp

O hábito de consumir mais de três xícaras de café por dia aumenta em até quatro vezes a chance de indivíduos geneticamente predispostos apresentarem níveis elevados de pressão arterial. A conclusão é de um estudo feito na Universidade de São Paulo (USP) e divulgado na revista *Clinical Nutrition*. O estudo, apoiado pela Fapesp, baseou-se em dados de 533 pessoas entrevistadas no Inquérito de Saúde do Município de São Paulo (ISA-Capital 2008), estudo de base populacional que abrange a área urbana da capital e avalia as condições de saúde dos moradores. Não foi observada associação significativa entre a bebida e os níveis de pressão arterial no caso de pessoas que consumiam até três xícaras ao dia.

“Esses achados destacam a importância de moderar o consumo de café para a prevenção da pressão alta, particularmente em indivíduos geneticamente predispostos a este fator de risco cardiovascular”, disse Andreia Machado Miranda, pós-doutoranda no Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (FSP-USP) e primeira autora do artigo, à Agência Fapesp.



Consumo moderado, por outro lado, parece ter efeito benéfico sobre o sistema cardiovascular

Foram considerados como pressão arterial elevada valores acima de 140 por 90 milímetros de mercúrio (mmHg). Em um trabalho anterior, também feito com base nos dados do ISA-Capital 2008, Miranda havia observado que o consumo moderado de café (de uma a três xícaras diárias) tem efeito benéfico sobre alguns fatores de risco cardiovascular – particularmente a pressão arterial e os níveis sanguíneos de homocisteína, aminoácido relacionado com o surgimento de alterações nos vasos sanguíneos, infarto e acidente vascular cerebral (AVC). Nessa primeira análise, não foram incluídos os dados genéticos.

“Decidimos, no estudo

mais recente, investigar se em indivíduos que apresentam fatores genéticos que predispõem à hipertensão o consumo de café teria influência nos níveis de pressão arterial”, disse Miranda.

Por meio de um questionário aplicado aos mais de 3 mil participantes, o ISA-Capital 2008 obteve dados sociodemográficos e de estilo de vida, como idade, sexo, raça, renda familiar per capita, atividade física e tabagismo. Também foram feitos dois recordatórios para avaliação do consumo alimentar e coleta de sangue para análises bioquímicas e extração de DNA para genotipagem. Foram ainda medidos, durante visita domiciliar feita por um técnico de enfermagem, o peso,

a altura e a pressão arterial dos voluntários.

Uma amostra representativa de 533 adultos e idosos foi selecionada para as análises conduzidas na FSP-USP. Entre os critérios de inclusão estavam: a presença de informações sobre o consumo diário de café e sobre a presença ou não das variantes genéticas de risco para pressão elevada.

Com base em informações descritas na literatura científica, os pesquisadores identificaram no rol de dados disponíveis no ISA-Capital 2008 quatro polimorfismos (variantes dos genes estudados) capazes de indicar predisposição à hipertensão: CYP1A1 / CYP1A2 (rs2470893, rs2472297); CPLX3/ULK3 (rs6495122); e MTHFR (rs17367504).

Foto: Freepik

Lúri
Moreira

iurimoreira.imprensa@gmail.com

Nuvem e LGPD vão exigir mais segurança

O crescente número de transações online no setor financeiro está entre um dos principais fatores com potencial de gerar impactos na segurança digital do Brasil nos próximos anos. É o que apontam dados da Cyxtera, provedora que atua na detecção e prevenção de fraudes eletrônicas. Segundo a empresa, na medida em que a população adota cada vez mais canais digitais no seu dia a dia, ataques e fraudes ainda não conhecidos tendem a aparecer, o que exigirá soluções de segurança mais maleáveis, capazes de se adaptar rapidamente aos mais diferentes tipos de golpes existentes e aos que ainda vão surgir.

“Este talvez seja o maior desafio que o segmento financeiro brasileiro terá de enfrentar”, aposta Michael Lopez, VP e gerente-geral de Total Fraud Protection da Cyxtera. Outra tendência que deve repercutir no segmento de segurança é a migração de dados para a nuvem. “As empresas estão migrando seus recursos e serviços críticos com rapidez. Essas organizações terão de pensar e implantar uma estratégia de segurança projetada especificamente para ambientes híbridos, encontrando o equilíbrio certo entre flexibilidade e prevenção”, sinaliza.

De acordo com ele, companhias que processam transações terão de implementar uma solução de detecção de fraudes que analise o comportamento do usuário e acione alertas quando qualquer divergência da atividade normal for observada. “A Lei Geral de Proteção de Dados também terá grande impacto em todas as organizações que transmitem informações. Com muitas podendo atingir até 2% da receita, a LGPD pressionará as empresas a protegerem melhor suas informações”.

Lançamento I

A Xiaomi, quarta maior fabricante de smartphones do mundo, iniciou as vendas do aparelho Mi 9T no Brasil. A novidade se destaca pelo seu potente processador Qualcomm Snapdragon™ 730, Full Screen Display de 6,39 polegadas, câmera frontal pop-up de 20MP, além de configuração de câmera tripla traseira. O aparelho conta ainda com lente ultra grande angular de 13MP, com um campo de visão de 124,8 graus e uma lente telefoto de 8MP. Outro diferencial do Mi 9T é a câmera selfie pop-up de 20MP, composta por tampa de vidro safira. Quando a câmera é levantada, exibe efeitos de iluminação, ideal para quem gosta de um aparelho com o visual mais futurista. O preço sugerido é de R\$ 3.397,00.

Lançamento II

A Multilaser apresentou o Legacy Book PC230, notebook voltado para estudantes que possui tela de 14.1 polegadas, 4GB de memória RAM e 64GB de armazenamento. A bateria possui 5.000mAh, teclas maiores e um touchpad generoso. O preço sugerido é de R\$ 1.399,00.

Crescimento

A Lenovo anunciou os resultados do primeiro trimestre do ano fiscal de 2019 (abril-junho), que demonstram um crescimento da rentabilidade da Motorola, empresa da Lenovo's Mobile Business Group (MBG). Globalmente, a receita antes dos impostos aumentou em mais de US\$ 100 milhões em relação mesmo período do ano passado, além de 14% de crescimento em ativações gerais nos mercados fortalecidos da América Latina e América do Norte.

Debate

Nos dias 22 e 23 de agosto, a In Loco, empresa de inteligência de localização, promove debates sobre privacidade de dados. Participarão das discussões desde especialistas como Cláudio Lucena, professor de Direito da UEPB e Pesquisador da FCT e Viviane Maldonado, Juíza do Tribunal de Justiça de São Paulo, Fundadora da Nextlaw Academy e autora do livro *Advocacia 4.0*. O evento é gratuito e acontecerá na sede da empresa, que fica na Avenida Rio Branco, 23, em frente ao Marco Zero do Recife. As inscrições podem ser feitas no link <https://hubs.ly/H0kfY6t0>.

Consumo dividido em três categorias

“Fizemos uma análise de associação desses três fatores: escore genético de risco, consumo de café e valor da pressão arterial. Usando um método estatístico conhecido como regressão logística múltipla, incluímos outras variáveis de ajuste que poderiam influenciar o resultado, como idade, sexo, raça, tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, índice de massa corporal, atividade física e uso de medicação anti-hipertensiva”, explicou Miranda.

As análises estatísticas mostraram que, à medida que aumentava o escore de risco e a quantidade de café consumida, crescia também a chance de o indivíduo apresentar pressão alta. Nos voluntários com pontuação mais elevada e consumo diário superior a três xícaras, a chance de pressão alta foi quatro vezes maior que a de pessoas sem predisposição genética.

“Como a maior parte da população não tem ideia se é ou não predisposta a desenvolver hipertensão – para isso seria necessário sequenciar e analisar o genoma –, o ideal é que todos façam um consumo moderado de café que, ao que tudo indica, é benéfico à saúde do coração”, disse Miranda.

Segundo a pesquisadora, estudos recentes mostraram que consumir moderadamente a bebida pode ajudar a pre-

venir a calcificação da artéria coronária. O efeito benéfico é atribuído aos polifenóis, compostos bioativos encontrados em abundância no café. Já a ação sobre a pressão arterial, segundo Miranda, está relacionada à cafeína.

De acordo com as diretrizes mais recentes da American Heart Association, em indivíduos saudáveis o consumo moderado de café não aumenta o risco de doenças cardíacas e não está associado a prejuízos à saúde no longo prazo.

Síndrome coronariana

A pesquisa de doutorado de Miranda foi orientada pela professora da FSP-USP Dirce Marchioni. Agora, no pós-doutorado, também com apoio da Fapesp, o objetivo é avaliar o efeito do consumo de café em pacientes portadores de doença cardiovascular – particularmente a síndrome coronariana aguda, causada por obstrução na artéria coronária, que irriga o coração.

O grupo pretende analisar, durante quatro anos, os dados de acompanhamento de 1.085 pacientes que sofreram infarto agudo do miocárdio ou angina instável, foram atendidos no Hospital Universitário da USP e integram a coorte do estudo longitudinal *Estratégia de Registro de*

Insuficiência Coronariana (Erico).

“A ideia é avaliar, ao longo dos anos, a influência do consumo de café na sobrevida desses pacientes”, disse Miranda.

Na avaliação de Marchioni, a pesquisa iniciada durante o doutorado de Miranda trouxe resultados relevantes. “O café se mostrou um importante contribuinte para a ingestão de polifenóis na população estudada e este composto bioativo tem sido associado a diversos benefícios à saúde. Ao investigarmos o consumo de café e sua associação com algumas condições de saúde, identificamos que o consumo moderado pode ser benéfico e, portanto, pode compor a dieta habitual, sempre evitando o exagero”, disse.