

O CONSUMO DE CAFÉ E RISCO DE DIABETES *MELLITUS* TIPO 2: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Maria João Simões Oliveira¹, Ana Maria G. Rodrigues Pereira², Josiana Adelaide Vaz²

¹Estudante de Licenciatura em Dietética e Nutrição, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, mariajoaoliveira2@outlook.com, 916991680; ²Professora-Adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança. Investigadora integrada do Centro de Investigação de Montanha (CIMO) do Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Introdução: A Diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2) é um dos maiores problemas de saúde do mundo, caracterizada por hiperglicemia em conjunto com resistência e/ou deficiência relativa de insulina. O café é uma bebida muito complexa, encontrando-se-lhe mais de mil compostos químicos, incluindo hidratos de carbono, lípidos, compostos azotados, alcalóides e compostos fenólicos (Cornelis MC, 2019) (Sidorik K, 2018). A associação entre o consumo de café e o risco de DM2 é de considerável importância, tendo em conta que o café, sendo amplamente consumido em todo o mundo, importa não descurar qualquer efeito que possa causar na saúde dos consumidores, uma vez que poderá determinar consequências em termos de saúde pública (Socala K, 2021).

Objectivo: Avaliar a possível associação entre o consumo de café e o risco de DM2. **Metodologia:** Recorreu-se às bases de dados *PubMed* e *Web of Science*, nas quais se utilizou a seguinte combinação de descritores: (*coffee*) AND (*risk*) AND (*diabetes*). Dos artigos identificados foram excluídos os que não atendiam aos critérios de elegibilidade previamente definidos. Os critérios de exclusão aplicados foram: grávidas e indivíduos que faziam uso de substâncias diabetogénicas. O estudo possui protocolo registado na plataforma *PROSPERO* com o ID CRD42022301578. **Resultados:** Foram incluídos 11 estudos observacionais classificados em estudos de coorte, a partir dos quais se tiraram as seguintes conclusões: o consumo de café com cafeína tem efeito protetor relativamente ao risco de DM2. Relativamente à quantidade necessária de café para conferir protecção, verificou-se que há variação. Vários estudos concluíram ser suficiente um consumo de uma xícara por dia para se obter algum efeito, enquanto outros defendem ser necessário um consumo mínimo de 3 xícaras/dia. Entre os quatro estudos que procuraram avaliar o possível papel da cafeína no efeito protetor do café, os resultados discordam da hipótese de ser a cafeína o composto responsável por

conferir tal propriedade ao café. **Conclusão:** Esta revisão sistemática apoia a hipótese de que o consumo habitual de café está associado a um risco menor de DM2. Todos os estudos incluídos na presente revisão sistemática mostraram uma relação inversa entre o consumo de café com cafeína e o risco de DM2. Por sua vez, no que diz respeito ao consumo de café descafeinado e o seu efeito sobre o risco de DM2, esse caso/essa realidade carece de mais investigação.

Palavras-chave: Doenças metabólicas, Metabolismo; Café com cafeína; Café Descafeinado; Risco

Referências Bibliográficas:

Cornelis MC. (2019). *The Impact of Caffeine and Coffee on Human Health*. *Nutrients*, 11, 416. <https://doi.org/10.3390/nu11020416>

Sidorik K, Jaromin A, Filipczak N, Cmoch P, Cybulski M. (2018). Synthesis and Antioxidant Activity of Caffeic Acid Derivatives. *Molecules*. 23(9): 2199. <https://doi.org/10.3390/molecules23092199>

Socala K, Szopa A, Serefko A, Poleszak E, Wlaz P. (2021). Neuroprotective Effects of Coffee Bioactive Compounds: A Review. *International Journal of Molecular Sciences*. 22, 107. <https://doi.org/10.3390/ijms22010107>