

REVISTA MULTIDISCIPLINAR

Nº2 | Abril 2023

Propriedade

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Director da Revista

Paulo Inglês

Editor

Paulo Inglês

Editora especial

Gorete Baptista

Conselho Editorial

Elísio Macamo

Jean-Michel Mabeko Tali

Maria Gorete Baptista

Marissa Moorman

Natália Viti

Paulo Inglês

Conselho Científico

Bonifácio Tchimboto

Edalina Rodrigues Sanches

Ermelinda Liberato

Jon Schubert

Jorge Matos

Margarida Paredes

Maria Gorete Baptista

Natália Viti

Patrícia Gomes

Paulo Inglês

Sandra Pombo

Tanaka Lukeba Canda

Vanessa Oliveira

Ficha Técnica

Periodicidade

Semestral

ISSN

2184-7374

Depósito legal

421/2020

Capa

Sofia Mateus & Laboratório Criativo

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Revisão

Gorete Baptista e Paulo Inglês

Edição *online*

Mónica Gomes

Bartolomeu Ndumbo

José Kassala

Gabinete de Comunicação e Imagem

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Publicação integral online

<https://revistamultidisciplinar.ipiagetbenguela.org/>

Endereço e Contactos

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Estrada Nacional 100, Lobito-Benguela

Bairro Nossa Senhora da Graça

CP 1393 Benguela/Angola

Telefone: (+244) 222 723 169

Email: cesp.benguela@unipiaget-angola.org

Site: <https://www.cesp.ipiagetbenguela.org/>

REVISTA MULTIDISCIPLINAR
CESP

**Edição Especial – 2^{as} Jornadas Científicas de Saúde Pública do ISP Jean
Piaget Benguela**



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>