

# CAFEÍNA EM BEBIDAS

## Qual a concentração adequada?

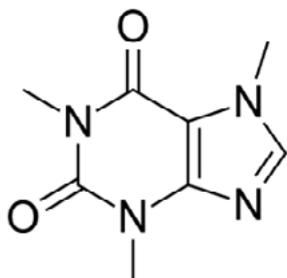


### O QUE É CAFEÍNA?

É um dos ingredientes mais largamente estudados e tem sido muito consumida com segurança em alimentos e bebidas.

### FÓRMULA MOLECULAR DA CAFEÍNA

É um composto químico de fórmula  $C_8H_{10}N_4O_2$  - classificado como alcaloide do grupo das xantinas e designado quimicamente como 1,3,7-trimetilxantina.



### ONDE ENCONTRAMOS A CAFEÍNA

As principais plantas que contêm o princípio ativo cafeína são:

- Erva Mate: folhas e talos da *Ilex paraguariensis*.
- Café: sementes da *Coffea arabica*.
- Chá: folhas da *Camellia sinensis*.
- Cacau: frutos da *Theobroma cacao*.
- Guaraná: frutos da *Paullinia cupana*.
- Cola: *Cola acuminata*.

### BENEFÍCIOS DA CAFEÍNA

Existem evidências dos efeitos benéficos da cafeína sobre o desempenho mental e físico.

### DESEMPENHO MENTAL

Cafeína é responsável por aumentar os principais aspectos da função cognitiva relacionada ao estado de alerta.

Quando se fala em cafeína, é muito comum ouvir as palavras “vigor”, “eficiência”, “energia” e “lucidez” para descrever seus estados de ânimo após consumirem cafeína.

### DESEMPENHO FÍSICO

O consumo de cafeína também tem mostrado melhorar a resistência durante o exercício físico quando consumido antes da atividade. Uma explicação para isso é que a cafeína pode diminuir o limiar da  $\beta$ -endorfina induzida pelo exercício e da liberação de cortisol. Estes hormônios produzem o chamado “*runner’s high*” (euforia do corredor), que pode contribuir para os benefícios relatados da cafeína no exercício.

### RESUMINDO

A cafeína tem demonstrado ter efeitos benéficos sobre o desempenho mental e físico, devido ao aumento da função cognitiva, melhora da memória e raciocínio e aumento do estado de alerta são apenas alguns dos benefícios vistos pela ingestão de cafeína em termos de desempenho mental. Aumento da resistência muscular, maior metabolismo anaeróbico e melhores tempos de desempenho são alguns dos efeitos da ingestão de cafeína em termos de desempenho físico.

Vale a pena observar, que a cafeína pode proporcionar muitos benefícios de desempenho para indivíduos saudáveis. As sensibilidades individuais à cafeína podem variar, como crianças e mulheres grávidas, pessoas com história de ataque cardíaco e/ou pressão arterial elevada, podem ter maior sensibilidade à cafeína. Estes grupos devem monitorar a sua ingestão de cafeína e falar com um médico sobre os seus níveis de consumo.

### ALIMENTOS QUE MAIS CONTÉM CAFEÍNA NO MUNDO

#### CAFÉ

- Café preto (1 xícara de café): de 95mg a 200mg de cafeína.
- Café instantâneo (1 xícara de café): 60mg a 120mg de cafeína.
- Café expresso (1 xícara de café): 40mg a 75mg de cafeína.
- Café descafeinado (1 xícara de café): 2mg a 4mg de cafeína.

#### CHÁ

- Chá mate (1 xícara de chá): 20mg a 30mg de cafeína.
- Chá verde (1 xícara de chá): 25mg a 40mg de cafeína.
- Chá preto (1 xícara de chá): 15mg a 60mg de cafeína.

#### REFRIGERANTE

- Cola (350ml): 30mg a 35g de cafeína.

### BEBIDAS ENERGÉTICAS

- Original (250ml): 75mg a 80mg de cafeína.

### CHOCOLATE

- Chocolate ao leite (100g): 3mg a 30mg de cafeína.
- Chocolate amargo (100g): 15mg a 70mg de cafeína.
- Cacao em pó (100g): 3mg a 50mg de cafeína.

### ACHOCOLATADOS

- Achocolatados em geral (250ml): 4mg a 5mg de cafeína.
- Achocolatado meio amargo (250ml): 17mg a 23mg de cafeína.

### QUANTIDADE MÁXIMA DE INGESTÃO DE CAFEÍNA

Especialistas divergem sobre quantidade máxima de cafeína que se pode ingerir, segundo algumas pesquisas, o consumo seguro diário para adultos sem nenhuma sensibilidade à cafeína é no máximo de 400mg da substância por dia, o que equivale a cerca de 6mg de cafeína por quilo de peso corporal. Confira a recomendação máxima por dia:

- 4 xícaras de café fresco (225ml).
- 10 latas de refrigerantes de cola.
- 4 até 5 latas de bebidas energéticas.

Há quem defenda maiores ou menores quantidades de cafeína por dia, sabemos que o consumo da cafeína está intimamente ligado ao seu poder estimulante para reduzir cansaço. O problema está no consumo em excesso, pois o organismo tende a habituar-se à quantidade ingerida e a cada dia é necessário aumentar a dose para obter o mesmo efeito. Porém, o consumo em demasia pode causar problemas para a saúde como irritabilidade, dor de estômago e insônia.

*\*Luciana Pricola - CTV Vogler Ingredientes.*



**Vogler Ingredients Ltda.**

Tel.: (11) 4393-4400

[vogler.com.br](http://vogler.com.br)