



## ***Café, nossa fonte de inspiração!***

Valter Casarin

Atualmente, o Brasil é o maior produtor de café do mundo. O país é o segundo colocado dentre aqueles que mais consomem a bebida. Pesquisas mostram que 98% dos lares brasileiros consomem café, números positivos dadas as virtudes do café na saúde. Ao contrário da crença popular, o café contém vitaminas e minerais, bem como compostos antioxidantes que são particularmente benéficos para a saúde.

Conhecido há séculos por seu sabor e qualidades estimulantes, o café às vezes sofre de equívocos. No consumo moderado, o café tem muitas propriedades benéficas para a saúde: melhora da memória, concentração e moral. A cafeína que contém foi sobretudo associada a muitas virtudes físicas, incluindo a possível redução do risco de Alzheimer e de certos tipos de câncer. Por outro lado - como muitos produtos - consumidos em excesso, o café pode desencadear um aumento da frequência cardíaca, hipertensão temporária ou nervosismo.

**Em muitas línguas, "café" refere-se tanto à bebida como ao estabelecimento onde é servido, o que atesta a imensa importância que assumiu na vida social.**

Os benefícios de uma xícara de café vão muito além dos teores de cafeína. O café contém uma quantidade significativa de vitaminas, minerais, antioxidantes e substâncias bioativas. Dentre os nutrientes presentes no café, podemos citar:

1. **Magnésio:** Nutriente relacionado ao desenvolvimento ósseo, construção de proteínas, ações enzimáticas, contração muscular, saúde dentária e funcionamento do sistema imunológico.

2. Cobre: Constituinte de várias enzimas, participa na formação da hemoglobina e do colágeno (proteína utilizada para a estrutura e reparo dos tecidos) e ajuda na defesa do corpo contra os radicais livres.
3. Vitamina B3: Essa vitamina está envolvida em muitas reações metabólicas e, particularmente, contribui para a produção de energia dos carboidratos, gorduras, proteínas e álcool que ingerimos.
4. Vitamina B2: Conhecida como riboflavina, a vitamina B2 desempenha importante função no metabolismo energético de todas as células. Além disso, contribui para o crescimento e a reparação dos tecidos, a produção de hormônios e a formação de glóbulos vermelhos.
5. Vitamina B5: Também conhecido como ácido pantotênico, é parte de uma coenzima chave que permite ao corpo usar adequadamente a energia dos alimentos que ingerimos. Ele também está envolvido em várias etapas na fabricação de hormônios esteróides, neurotransmissores e hemoglobina.
6. Compostos bioativos: O café contém mais de uma dúzia de compostos bioativos, a maioria dos quais é formada durante o processo de torra do grão. Três deles são encontrados em alta concentração e são fisiologicamente importantes. Estes são cafeína, álcoois diterpênicos e compostos fenólicos conhecidos por seus efeitos antioxidantes;
7. Cafeína. Este composto é de longe o mais bem caracterizado até agora no café. O conteúdo de cafeína no café varia de acordo com o tipo de grão, o método de torrefação e o método de preparo do café. A cafeína é conhecida principalmente por seus efeitos estimulantes.
8. Álcoois diterpênicos: Esses compostos, encontrados nos óleos dos grãos de café, são liberados em contato com a água quente. Eles aumentariam os níveis de

colesterol. Dependendo do método de preparação, o café conterá mais ou menos diterpenos.

9. Antioxidantes: O café contém vários compostos antioxidantes. Dada a frequência de seu consumo, pode dar uma importante contribuição para a capacidade antioxidante da dieta. Isso sugere que o café provavelmente exerceria seu efeito preventivo sobre certas doenças, graças ao seu poder antioxidante.
10. Lignanas: As quantidades de lignanas no café são apreciáveis. As lignanas são convertidos em enterolignanas pelas bactérias intestinais e, em seguida, entram na corrente sanguínea. As lignanas atuam como antioxidantes e acredita-se que estejam associadas, em humanos, a um risco reduzido de doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

Diversas pesquisas sugerem o consumo de duas a três xícaras de café por dia. Esse consumo é benéfico para o bom funcionamento do fígado e o estímulo da circulação sanguínea. Pelo fato do efeito analgésico causado pela presença da cafeína, o consumo de um expresso duplo (250 mg de cafeína) pode reduzir a dor de cabeça. Da mesma forma, o café protege nosso cérebro da inflamação e retarda a deterioração das células cerebrais associadas à memória.

Com a atuação da cafeína no sistema neuromodulador, o consumo de café antes de atividades físicas pode reduzir a fadiga muscular, tornando os exercícios menos dolorosos. Acredita-se que a cafeína também tenha possíveis efeitos na adrenalina, na contração muscular e no sistema nervoso central, reduzindo a sensação de fadiga e aumentando a resistência.

Para manter o nosso cafezinho sempre com suas qualidades desejáveis é necessário fazer o uso de fertilizantes. Este insumo é o elemento técnico e decisivo a ser acionado para a melhoria da produtividade do cafeeiro e da qualidade nutricional de seus grãos, o que vai gerar uma bebida com todas as suas características desejáveis.

**O objetivo da adubação é garantir as necessidades nutricionais do cafeeiro e preservar o equilíbrio mineral e orgânico do solo para manter sua estrutura e fertilidade.**

A manutenção cuidadosa da fertilidade do solo e da planta de café é condição essencial para que o uso de fertilizantes produza seu efeito máximo. Abaixo ou acima dos limites necessários, deficiências ou excessos de um determinado nutriente, pode ocorrer e manifestar vários sintomas nutricionais na parte aérea do cafeeiro.

A Nutrientes para a Vida tem como missão melhorar a percepção da população urbana em relação às funções e os benefícios dos fertilizantes. A NPV possui visão, missão e valores análogos aos da coirmã americana, a *Nutrients For Life*. Sua principal missão é destacar e informar a população a respeito da relevância dos fertilizantes para o aumento da qualidade e segurança da produção alimentar, colaborando com melhores quantidades de nutrientes nos alimentos e, conseqüentemente, com uma melhor nutrição e saúde humana.