

 **Jornal de Notícias****Beber quatro cafés por dia reduz em 25% risco de cancro do útero**

Beber café pode ajudar a reduzir o risco de cancro do útero, conclui uma investigação da Universidade norte-americana de Harvard, que recomenda cautela com o açúcar e as natas que se adicionam à bebida.

Os investigadores analisaram os dados de um estudo mais amplo, que envolveu durante 26 anos 67470 mulheres, entre as quais se registaram 672 casos de cancro do **endométrio** (da membrana mucosa que reveste o útero).

A equipa da Universidade de Harvard concluiu que **beber mais de quatro chávenas de café por dia** durante um período prolongado de tempo diminuiu em 25% o risco de desenvolvimento do cancro do útero e que beber duas ou três baixou o risco em 7%.

As mulheres observadas bebiam café simples ou com pouco leite e açúcar ou natas líquidas.

Confrontado com a investigação, o presidente da Sociedade Portuguesa de Oncologia, Ricardo Luz, apontou à agência Lusa que "a única conclusão séria" a retirar é que "**o café bebido moderadamente e sem açúcar ou leite (natas) não é prejudicial** para o útero e que até poderá ser benéfico na prevenção dos tumores do endométrio".

Patrocínio

Segundo o especialista, a pesquisa norte-americana é "uma reavaliação de um estudo já realizado, com outros objectivos", e "levanta a possibilidade de que os achados se devam ao acaso e não a um verdadeiro efeito".

De acordo com a agência Efe, vários estudos epidemiológicos anteriores demonstraram que as mulheres com alto consumo de café tinham menores níveis de estrogénios e insulina, comparativamente às que bebiam pouco ou nada, pelo que os cientistas da Universidade de Harvard trabalharam na hipótese de a elevada ingestão de café poder reduzir o risco do cancro do útero.

Ora, os altos níveis de estrogénios e insulina estão associados a um maior risco de cancro do endométrio, explicou Youjin Je, principal autora do estudo da Universidade de Harvard, publicado na revista Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention.

"O café tem muitos compostos biologicamente activos, incluindo ácidos fenólicos e cafeína, que têm uma potente actividade antioxidante e podem afectar o metabolismo, a glucose e os níveis de hormonas sexuais, que estão relacionados com o risco de cancro do endométrio", assinalou.

A investigadora defende que o café "pode modular os níveis de estrogénios e insulina favoravelmente", pelo que baixa o risco de cancro.

"**Não recomendamos que as mulheres bebam mais café para reduzir o cancro do útero.** Contudo, as que consomem café devem estar seguras de que esta bebida, em geral, não é nociva e pode, inclusive, oferecer alguns benefícios para a saúde", frisou Youjin Je, alertando que adicionar muito açúcar ou natas líquidas contribui para o aumento de peso e para a resistência à insulina, podendo aumentar o risco de cancro do endométrio e de outras doenças crónicas. publicado a 2011-12-16 às 11:47

Para mais detalhes consulte:

[http://www.jn.pt/PaginalInicial/Sociedade/Saude/Interior.aspx?content\\_id=2189615](http://www.jn.pt/PaginalInicial/Sociedade/Saude/Interior.aspx?content_id=2189615)

GRUPO CONTROLINVESTE

Copyright © - Todos os direitos reservados