



CAFEÍNA E SEUS EFEITOS NA DISPOSIÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Neste conteúdo abordaremos:

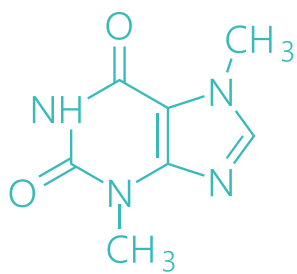
- Benefícios da cafeína na concentração e disposição;
- Uso da cafeína em atividades físicas;
- Cafeína e recomendações.

A cafeína é a substância estimulante mais consumida no mundo. Aproximadamente 90% dos adultos consomem diariamente a cafeína em alimentos como: café, chocolate, folhas de chá ou [suplementos](#). Quando consumida dentro das quantidades recomendadas, pode trazer diversos benefícios à saúde, relacionados ao aumento da concentração e disposição para a realização de tarefas ou exercícios físicos.^{1,2}

Benefícios da cafeína na concentração e disposição

Diversos estudos mostram que o consumo da cafeína pode melhorar muitos mecanismos cognitivos comportamentais associados ao esporte e às tarefas do dia a dia com aumento da energia e diminuição do cansaço. As evidências também mostram benefícios no aumento da atenção e concentração devido à sua capacidade de estimular o sistema nervoso, produzindo certo estado de alerta de curta duração, sendo uma alternativa para aumentar o foco no estudo ou no trabalho. Estes efeitos podem ser observados após a ingestão de doses baixas a moderadas (50-300 mg) de cafeína.³

O seu mecanismo de ação está associado à sua ação inibidora sobre os receptores do neurotransmissor adenosina, responsável por nos deixar mais calmos e sonolentos e está situado nas células nervosas. Sendo assim, o efeito da cafeína é oposto ao da adenosina. Com isso, temos a sensação de revigoração, aumento da disposição e energia, menos sono e menos fadiga. A cafeína também exerce um efeito sobre a descarga das células nervosas e a liberação de alguns outros neurotransmissores e hormônios, como a adrenalina.⁴



CAFEÍNA

**COMPETE COM OS RECEPTORES DO
NEUOTRASSMISSOR ADENOSINA**



**AUMENTO DA
ADRENALINA**

**SENSAÇÃO DE REVIGORAMENTO,
AUMENTO DA DISPOSIÇÃO E ENERGIA,
MENOS SONO E MENOS FADIGA**



FOCO

Outro estudo comprovou que participantes que consumiram cafeína, cometeram menos “alarmes falsos” do que os participantes que não consumiram cafeína em uma atividade proposta, comprovando que esta substância traz benefícios também sob concentração prolongada.⁵

Uso da cafeína em atividades físicas

Os benefícios relacionados ao aumento da disposição e energia, contribuem para o desempenho nos exercícios ou provas de resistência, além da melhora na performance cognitiva e no alerta.⁶

Um estudo recente, publicado em fevereiro de 2020, mostrou que os praticantes de atividades físicas que ingeriram cafeína no pré-treino relataram uma sensação de esforço significativamente menor durante o exercício e tiveram uma recuperação pós-exercício mais rápida.⁷

O desencadeamento das respostas fisiológicas e metabólicas estão associados à quantidade ingerida. Portanto, a dosagem de cafeína é fator determinante na melhora do desempenho físico.⁸



Evidências também apontam o aumento da lipólise após a ingestão de cafeína devido ao seu efeito termogênico e lipolítico, principalmente em indivíduos não obesos.³

Até final do ano de 2003, a cafeína fazia parte da lista de substâncias proibidas pela Agência Mundial Anti-Doping (WADA), na classe de estimulantes (A) e o limite estipulado para caso positivo de doping até aquele momento era de 12µg/mL de cafeína na urina. Contudo, devido às dificuldades de se estabelecer um valor limítrofe, desde o ano de 2004 a cafeína foi incluída junto com outras substâncias em um programa de monitoramento da WADA, não sendo essa considerada substância proibida, condição esta que se estende até os dias atuais.⁹

Cafeína e recomendações

Para se obter os benefícios da cafeína, é de extrema importância não ultrapassar as quantidades recomendadas.

A dose de cafeína considerada segura para adultos é de até 400mg por dia (cerca de 5,5mg/kg de peso corporal), desde que não se ultrapasse 200mg a cada dose única. Sua absorção é muito rápida e é possível perceber seus efeitos de 30 a 60 minutos após a ingestão na grande maioria das pessoas.¹⁰

Altas doses de cafeína podem ainda provocar insônia, nervosismo, irritabilidade, ansiedade, além de náuseas e desconforto gastrointestinal.¹¹ Por isso, é importante fazer o acompanhamento com um profissional de saúde médico ou nutricionista para melhores orientações quanto a dosagem, tolerabilidade, estratégias de uso ou mesmo sobre quando suspendê-lo.

Algumas pessoas podem ser mais sensíveis à cafeína, mesmo sem o consumo de elevadas quantidades de café. Nestes casos, não é recomendada altas doses de cafeína.³

Pessoas naturalmente ansiosas ou que sofrem ataques de pânico, podem sentir aumento da ansiedade ao consumir altas doses de cafeína.

Visto que parte dos efeitos da cafeína estão relacionados com o aumento da energia, disposição e concentração, talvez não seja uma boa ideia fazer uso dela próximo da hora de dormir.

Em contrapartida, é alternativa eficiente usá-la antes do trabalho, estudo ou atividades físicas, aumentando assim o desempenho, o foco e a produtividade.

nutren[®]
protein

ENERGIA + FOCO



Referências bibliográficas: 1. Beedie CJ, Foad AJ. The placebo effect in sports performance: a brief review. Sports Med. 2009;39(4):313-329. 2. Saunders B, et al. Placebo in sports nutrition: a proof-of-principle study involving caffeine supplementation. Scand J Med Sci Sports. 2017;27(11):1240-1247. 3. Alves RC, et al. Health benefits of coffee: myth or reality? Quim. Nova. 2009;32(8):2169-2180. 4. Denson TF, et al. Caffeine expectancies but not caffeine reduce depletion-induced aggression. Psychol Addict Behav. 2012;26(1):140-144. 5. Graham TE. Caffeine and exercise: metabolism, endurance and performance. Sports Med. 2001;31(11):785-807. 6. Rogers NL, Dinges DF. Caffeine: implications for alertness in athletes. Clin Sports Med. 2005;24(2):e1-xi. 7. Mesquita RNO, et al. Effects of caffeine on neuromuscular function in a non-fatigued state and during fatiguing exercise. Experimental Physiology. 2020;105:690-706. 8. Carman AJ, et al. Current evidence for the use of coffee and caffeine to prevent age-related cognitive decline and Alzheimer's disease. J Nutr Health Aging. 2014;18(4):383-392. 9. Altimari LR. Ingestão de Cafeína Como Estratégia Ergogênica no Esporte: Substância Proibida ou Permitida? Rev Bras Med Esporte. 2010;16(4):314. 10. Cappelletti S, et al. Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? [published correction appears in Curr Neuropharmacol. 2015;13(4):554. 11. Altimari LR, et al. Cafeína: ergogênico nutricional no esporte. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 2001;9(3):57-64.



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

NHS22.0251

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461**. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

