

Estudo indica que adicionar leite ao café pode ser mais saudável do que se supunha

Um estudo recente e revisões sugerem que o café com leite pode potencializar os efeitos anti-inflamatórios.

O eterno debate entre tomar o café puro ou com leite envolve tanto o paladar quanto questões digestivas.

Para muitos, o café com leite melhora a tolerância e o prazer, para outros, o leite distorce o sabor.

Agora evidências científicas complicam essa discussão e sugerem efeitos que vão além do paladar.

O estudo e a sinergia anti-inflamatória em relação ao café

Uma equipe da Universidade de Copenhague, em 2023, mostrou em modelos pré-clínicos, que os polifenóis do café podem interagir com as proteínas do leite e potencializar a resposta anti-inflamatória das células imunológicas. Essa interação molecular sugere que, em certos cenários, o café com leite pode oferecer uma vantagem sobre o café preto em nível celular.

Outros trabalhos alertam que as proteínas lácteas se aderem a compostos como os ácidos clorogênicos, mudando sua disponibilidade imediata. Um ensaio cruzado controlado registrou menor excreção urinária de certos metabólitos quando o café foi consumido com leite, sugerindo que o café preto pode ser mais eficaz para alguns benefícios a curto prazo.

Absorção de ferro e precauções

É importante lembrar a interação do café com a absorção de ferro:

Uma xícara de café pode reduzir em até 39% a captação de ferro dos alimentos, efeito maior ainda mais acentuado do que com o chá. O cálcio presente no leite também dificulta a absorção do ferro não heme; por isso é aconselhado o não consumo de leite durante as refeições principais em caso de risco de deficiência.

Adicionar leite não altera a quantidade de cafeína: os guias europeus estimam que até 400 mg diários – ou o equivalente a entre três e cinco de xícaras dependendo do tipo de preparação – somente são seguros para adultos saudáveis. A hora do consumo é importante: reservar para o período da manhã ajuda a evitar a interferência com o sono noturno.

Em síntese, optar pelo café com leite não é um pecado nutricional: pode melhorar a tolerância gástrica e, em alguns estudos, aumentar o efeito anti-inflamatório. Para intolerantes à lactose, as bebidas vegetais são uma alternativa válida. O imprescindível é moderar o consumo e ajustar a quantidade se existir problemas de absorção do ferro ou impactar no sono.

Se houver deficiência de ferro ou suspeita, convém consultar o médico antes de incorporar rotineiramente lácteos com café. Em linhas gerais, desfrutar do café com leite permite combinar prazer e cuidado. Cada pessoa deverá avaliar suas prioridades e adaptar a bebida segundo suas necessidades e tolerâncias.

[Acesse aqui a matéria na íntegra](#)

Fonte: La 100 – Tradução livre: www.terraviva.com.br