

Quinta-Feira, 05 de Fevereiro de 2026

Estudo diz que café reduz risco de recorrência de arritmia cardíaca

Um estudo inédito da Universidade da Califórnia, em São Francisco (UCSF), nos Estados Unidos, e da Universidade de Adelaide, na Austrália, sugere que beber uma xícara de café diariamente pode reduzir em 39% o risco de recorrência de arritmia cardíaca, que são batimentos irregulares e rápidos.

O eletrofisiologista da UCSF, Gregory Marcus, diz que “a cafeína é também um diurético, que pode reduzir a pressão arterial e, portanto, diminuir o risco de arritmia. Muitos outros ingredientes presentes no café também têm propriedades anti-inflamatórias que podem apresentar resultados positivos”, diz, em nota publicada pelo site Science Daily.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores das duas universidades conduziram testes clínicos em 200 pacientes que apresentavam quadros constantes de arritmia cardíaca (fibrilação atrial), histórico do problema ou condições correlatas.

Choque elétrico

Os pacientes foram submetidos a uma cardioversão elétrica, que é a aplicação de um único choque elétrico que busca restaurar o ritmo normal das batidas.

Após o procedimento, parte dos pacientes foi escolhida aleatoriamente para beber uma xícara de café com cafeína uma vez ao dia durante seis meses. Para a outra parte foi pedido para deixar de tomar qualquer substância com cafeína pelo mesmo período de tempo.

Ao final do estudo, o grupo que bebeu café teve risco 39% menor de ter o retorno da arritmia. Um dos autores do estudo, Christopher Wong, da UCSF, explica que a pesquisa quebra um paradigma na medicina sobre o consumo de café por pessoas com problemas cardíacos.

“Médicos sempre recomendaram aos pacientes com arritmia cardíaca minimizar o consumo de café, mas esse teste sugere que o seu consumo é seguro e pode até mesmo proteger o indivíduo,” opinou.

Segundo dados do estudo, a fibrilação atrial ocorre mais comumente na população acima dos 60 anos e também em pessoas que estão muito acima do peso ideal. Nos Estados Unidos, o problema atinge cerca de 10 milhões de adultos.

Agência Brasil

leiaja.com