

O CAFÉ E A CRIATURA HUMANA

LONGEVIDADE:

Há casos de centenários muito dados ao uso do café. Todos conhecem a resposta de Fontenelle, quando o seu médico lhe falava dos malefícios decorrentes do uso do café, que agiria como "verdadeiro veneno": "Veneno lento, sem dúvida, pois há 80 anos que o bebo, sem que tenha produzido efeito". Há quem tenha vivido mais que Fontenelle, bebendo ainda mais café. Elizabeth Durieux, natural da Saboia, atingiu à idade de 114 anos. Seu principal alimento era o café, de que chegava a tomar 40 xícaras por dia. Possuía espírito jovial e era excelente companheira de mesa. Tomava café puro em quantidades que surpreenderiam a um árabe. Sua cafeteira estava sempre ao fogo, como acontece com a chaleira num lar inglês.

COMO ALIMENTO:

O café pode ser dado a quase todos os doentes. O costume de servir aos convalescentes mingau de aveia, pela manhã, tem o objetivo de ministrar-lhes um alimento que tenha alto valor nutritivo. Mas, a maioria dos doentes prefere, em lugar do mingau de aveia, o café com açúcar, leite e pão com manteiga. O valor nutritivo desta refeição não é absolutamente inferior ao daquele mingau.

PARA O SPORT:

Na Inglaterra, é costume dar limões como estimulante aos jogadores de foot-ball, durante o intervalo das partidas. O Dr. Robert Hutchison, especialista em dietética, recomenda uma xícara de café quente e doce. Em resposta a uma consulta do "Times" sobre o assunto, diz que a cafeína do café age como estimulante dos nervos, abolindo a fadiga e acelerando a reação nervosa, enquanto o açúcar, que é um fator de nutrição dos nervos, vai lhes proporcionar novas energias. Sustenta o Dr. Robert Hutchison que o café quente e açucarado é muito mais útil aos jogadores que os limões convencionais.

PARA OS FUMANTES:

Há três coisas a serem consideradas, ao se decidir sobre a inclusão de uma substância na dieta: sabor, digestibilidade e valor calorífico. Examinado

sob este aspecto, o café satisfaz tanto como qualquer outro produto alimentício. Hutchison acha que 90% das dispepsias atribuídas ao café são devidas à má nutrição ou a outros alimentos ingeridos simultaneamente com ele, pois, na medicina não se conhece qualquer doença que lhe possa ser atribuída. Lusk e Gephart informam que uma xícara de café de restaurante tem 195,5 calorias. Locke avalia em 156. O café torrado e moído recentemente é desinfetante, antisséptico e germicida. Estas virtudes são devidas, provavelmente, aos princípios que se desenvolvem durante a torração. Uma infusão de 0,5% impede o crescimento de muitos organismos patogênicos, e infusões de 10% matam a bactéria do carbúnculo em três horas, os micróbios da cólera em quatro, e muitas outras bactérias, inclusive a da febre tifóide, em dois a seis dias. Considerando a sua capacidade de combater a lenta intoxicação pelo fumo, deve-se deduzir que o café é indispensável para os que fumam em demasia.

AVIVA A IMAGINAÇÃO E A MEMÓRIA:

As faculdades intelectuais excitadas ao máximo grau pelo uso do café são a imaginação e a memória. Ele aumenta o poder da atenção, da vivacidade de pensamento e da concepção, proporcionando ao seu apreciador maior capacidade para o trabalho mental e físico.

NA DIGESTÃO:

O café puro é auxiliar da boa digestão. Café puro e forte deve ser dado a todos os doentes cujo estado requeira um bom tônico. A cafeína presente na bebida é, inquestionavelmente, um dos melhores agentes e um estimulante inofensivo dos órgãos gastrointestinais. Devido às substâncias amargas que contém, o café é suficiente para a remoção do ácido supérfluo às despesas do estômago. O café auxilia a eliminação gástrica.

NAS DESORDENS DIGESTIVAS:

O café é um auxiliar de confiança para a digestão. O café simples, especialmente, estimula os

músculos do estômago que, após a ingestão dos alimentos, ficam distendidos. Também exerce marcada influência sobre o nervo simpático, que controla a secreção das glândulas gástricas. A chapa do Raio X revela que estômagos que se tornaram atônicos ou hipotônicos retomam, após a ingestão do bário, as suas plenas e regulares contrações, assim que o café é ministrado. O café é o perfeito estimulante para os hipotônicos, agindo não só sobre o nervo simpático, como sobre os músculos cardiovasculares e intestinais em geral. Se há pessoas que dizem que o café as torna nervosas, é preciso lembrar-lhes que os turcos, que bebem café da manhã à noite, são conhecidos como uma raça calma. Se o café estimula? Mas este é o seu objetivo.

ALERTA OS SENTIDOS:

Os efeitos principais do café são: alertar os sentidos e dissipar a fadiga, acelerar os movimentos cardíacos e a pressão arterial. Em algumas pessoas, a sonolência, mais que a vigília, é provocada pelo café. Isto se deve, em grande parte, à cafeína, que tem, ainda, a virtude de ser um poderoso agente diurético. A sensação de euforia que acompanha a ingestão de café depois de uma refeição, tem sido atribuída à ação local dos óleos que ele contém. O café aumenta o período da digestão gástrica, sem sobrecarregá-la.

COMO DESINTOXICANTE:

Nós, médicos, não devemos jamais olhar o café como um inimigo ou como um luxo desnecessário. Ele é um excelente desintoxicante do nosso aparelho digestivo. Torrado, auxilia a absorção dos detritos tóxicos dos intestinos. Além disso, a torração aumenta as vitaminas presentes no grão do café.

A CAFEÍNA E O ALCÓOL:

A cafeína difere do álcool porque estimula o sistema nervoso central de cima para baixo. Estimula onde o álcool deprime. A cafeína aumenta a eficiência psíquica e motriz, assim como a rapidez e a exatidão.

COMBATE A FADIGA E A FOME:

Os princípios que se desenvolvem na torração do café aumentam a capacidade mental, combatem a fadiga e a fome, e provocam o desaparecimento da "sensação de vácuo", que o homem tem, habitualmente, ao se levantar pela manhã.

ESTIMULANTE DO METABOLISMO:

A cafeína contida no café age como um suave estimulante do metabolismo. A experiência de milhões de tomadores de café demonstra a inexistência de quaisquer perigos ou danos profundos causados pela bebida. O autor do artigo em apêço comenta as experiências sobre o metabolismo levadas a efeito por Helen Hackett, da Universidade de Oklahoma, sobre mulheres jovens. Foi observado que os tomadores crônicos de café acusam uma média de metabolismo basal de 53,2 calorias por hora, enquanto as pessoas que o não bebem, têm a média de 50,2 calorias por hora.

COMO ALIMENTO DE POUPANÇA:

Nas febres intermitentes, a ação do café é realmente digna de registro, não só como medicamento, mas também como excitante e tonificante, logo que aparecem os primeiros sintomas de astenia, com anemia característica. Ainda nas diarreias atônicas, tão comuns nos climas tropicais, o café comprova os seus benefícios salutaros, não somente restituindo à mucosa intestinal a sua primitiva função reguladora, mas ainda como um poderoso auxiliar da energia total do organismo combalido por essa moléstia. Além de todos esses estudos de raro critério e evidente segurança, Michel Levy exalta sobretudo o valor extraordinário do café como alimento de poupança absolutamente insubstituível.

ESTIMULA O CORAÇÃO:

O café é a mais benéfica das bebidas para o coração dos adultos. Rara é a pessoa de quarenta ou mais anos, cuja circulação não seja eficientemente melhorada pelo suave estímulo de uma xícara de café. Se tonificar o coração, fôsse o único efeito benéfico exercido pelo café no organismo humano, já haveria suficiente razão para a alta consideração em que é tido.

Seu efeito sobre os rins é ainda mais apreciável, pois estimula a fluência da urina e aumenta a eliminação da matéria inútil.

ELIMINA A NEVROSE DAS CIDADES:

O bulício comum à moderna vida americana ocasiona sérias desordens digestivas, que podem ser corrigidas por meio de uma dieta apropriada que inclua o café. O café não só concorre para a resistência física ao barulho, como na realidade elimina os efeitos prejudiciais de muitos ruídos a que todas as pessoas estão sujeitas, quer em casa, quer no trabalho.