

CAFÉ VERDE

Nome científico: *Coffea robusta* L.

Sinonímia científica: *Coffea canephora* var. *Robusta* (L. Linden) A. Chev.

Nome popular: café verde, café robusta, green coffe extrato seco.

Família: Rubiaceae

Parte Utilizada: Sementes.

Composição Química: cafeína, teobromina teofilina, taninos e flavonóides (antioxidantes) e o ácido clorogênico, onde se destaca o ácido 5 cafeoilquínico. Extrato padronizado em 8% e 50% de Ácido clorogênico.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

As plantas da espécie *C. canephora* são arbustos multicaules, apresentam desenvolvimento inicial mais lento do que o *C. arabica*, entretanto quando atingem a maturidade possuem copas mais desenvolvidas e porte mais elevado, apresentando no aspecto geral a seguinte descrição morfológica: raiz vigorosa, sendo bastante volumosa e eficiente na absorção de nutrientes e água do solo, o que torna a planta mais tolerante a deficiências nutricionais e hídricas. As folhas são maiores do que as variedades da espécie arábica, apresentando cor verde menos intensa, nervuras salientes, forma elíptica lanceolada e bordas onduladas. As flores são brancas, apresentando maior tamanho e um grande número por inflorescência e por axila foliar, contendo de 5 a 8 lobos na corola, com igual número de estames, também aderidos à sua base. Os frutos podem apresentar tamanhos variando de pequeno a grande, com formato arredondado ou comprido e de cor geralmente, vermelho claro a intenso, sendo a cor amarela muito rara. As sementes do

café Robusta geralmente são de tamanho inferior, pesam mais e têm menos casca do que as sementes de café Arábica.

Indicações e Ação Farmacológica

Potente antioxidante, Combate a gordura corporal, Prevenção do fígado gordo, Influencia o humor, combatendo os sentimentos de apatia e depressão, Diminuição da pressão arterial, Inibe o efeito do neurotransmissor responsável por induzir o sono, estimulando assim a atenção, Aumento da taxa metabólica, Relaxamento da musculatura lisa dos brônquios, trato biliar, trato gastrointestinal e de partes vasculares, Estímulo do sistema nervoso central e diurese, Atividade anticancerígena e ação benéfica no combate de doenças cardiovasculares, esta última característica se atribui às suas propriedades antioxidantes.

Reduz a absorção intestinal dos açúcares (glucose), regulam os níveis de açúcar no sangue, prevenindo desta forma a acumulação subsequente de gordura corporal, e contribui para a libertação e decomposição de triglicérides do tecido adiposo.

Ao reduzir a absorção dos açúcares, vai obrigar o corpo a procurar outras fontes de energia, como a gordura acumulada. É esta a estratégia do café verde para emagrecer. O *Coffea robusta* possui aproximadamente 2% de cafeína. Sua atividade está relacionada ao aumento da taxa metabólica; ao relaxamento da musculatura lisa dos brônquios, trato biliar, trato gastrointestinal e de partes vasculares; estímulo do sistema nervoso central e diurese.

Composto de elevada importância, a trigonelina é uma N-metil betaína que possui efeito no sistema nervoso central, sobre a secreção de bile e na motilidade intestinal. Durante o processo de torra, além de formar pirróis e piridinas, importantes para o aroma do café, gera ácido nicotínico (niacina) importante para o metabolismo humano, pois é precursora das coenzimas NAD e NADP presentes em diversas reações de oxidação. A concentração de trigonelina pode chegar a 20mg por 100g de café torrado.

Redutor da gordura corporal

Os estudos demonstraram que a cafeína e o ácido clorogênico presentes no Café Verde podem diminuir a acumulação de gordura nas células (adipócitos) e quando comparado com o café torrado tem um efeito superior na prevenção aumento de peso. Além disso, alguns compostos deste extrato (ácido feruloilquínico e o ácido neoclorogênico) aumentam a atividade de uma enzima responsável pela oxidação de gordura no fígado. Assim, o extrato de café verde pode ser utilizado na prevenção do fígado gordo.

Efeito anti-diabetes

Existem investigações que demonstram que o ácido clorogênico, em especial o ácido 5 cafeoilquínico, reduz a absorção intestinal dos açúcares (glucose), regula os níveis de açúcar no sangue, prevenindo desta forma a acumulação subsequente de gordura corporal, e contribui para a liberação e decomposição de triglicérides do tecido adiposo.

Toxicidade/Contraindicações

Contraindicado para pessoas que sofrem de ansiedade ou nervosismo, hipertireoidismo, gastrite crônica e úlceras duodenais e em crianças, sobretudo se sofrerem de hiperatividade.

Dosagem e Modo de Usar

Devem ser utilizado preferencialmente antes das refeições.

- **Extrato seco 8%:** 300mg ao dia.
- **Extrato seco 50%:** 180mg por dia.

Referências

TAVARES, L.A.; FERREIRA, A.G.; **Análises quali- e quantitativa de cafés comerciais via ressonância magnética nuclear.** Química Nova, v.29, São Carlos, SP, 2006.

ABRAHÃO, S.A.; PEREIRA, R.G.F.A.; LIMA, A.R.; FERREIRA, E.B.; MALTA, M.R.; **Compostos bioativos em café integral e descafeinado e qualidade sensorial da bebida.** Pesquisa Agropecuária Brasileira, v.43, Lavras, MG, 2008.

CAMACHO- CRISTOBAL, JJ.; LUNAR, L.; LAFONT, F.; BAUMERT, A.; GONZALEZ-FONTES. **Boron deficiency causes accumulation of chlorogenic acid and caffeoyl polyamine conjugates in tobacco leaves.** J Plant Physiol. 2004 Jul;161(7):879-81.

BUGIANESI, R.; SALUCCI, M.; LEONARDI, C.; FERRACANE, R.; CATASTA, G.; AZZINI, E.; MAIANI, G. **Effect of domestic cooking on human bioavailability of naringenin, chlorogenic acid, lycopene and beta-carotene in cherry tomatoes.** Eur J Nutr. 2004 Apr 5;:1-7

SOUZA, F. de F. et al. **Características das principais variedades de café cultivadas em Rondônia.** Embrapa Rondônia-Documentos (INFOTECA-E), 2011.

