

Globo Repórter mostra os benefícios do café

Programa conta histórias sobre a bebida e aborda os seus usos

DA REDAÇÃO

O Globo Repórter de hoje revela as mais recentes descobertas sobre a bebida mais amada do Brasil. Estudos mostram, por exemplo, que o café de qualidade tem mais de um mil compostos que fazem bem à saúde. Se tomada na medida certa, a cafeína melhora o funcionamento do cérebro e evita inflamações.

Reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças hepáticas, diminui o colesterol ruim e previne até enfermidades como Mal de Alzheimer e Parkinson. Há estudos que comprovam que nem é preciso beber: apenas sentir o cheiro já seria suficiente.

Uma pesquisa do Instituto do Coração revela que a bebida também faz bem aos cardíacos. "Quem bebe café pode viver mais. O nosso pretinho básico pode ser um elixir da longevidade", conclui o repórter Paulo Gonçalves.

Além de visitar fazendas do Espírito Santo e de Minas Gerais para revelar onde são produzidos os melhores frutos, o programa mostra porque eles valem tanto no exterior – o nosso café é vendido para muitos países e um quilo chega a custar R\$ 3 mil.

A reportagem também conta histórias de famílias que plantam o fruto no quintal de casa, torram os grãos na panela e os trituram no liquidificador, de maneira bem caseira, e de ou-



Pesquisa do Instituto do Coração diz que o café faz bem a cardíacos

tras que sobrevivem do café há muitas gerações. O programa ainda revela o segredo do jacu: como um pássaro ajuda os fazendeiros a cultivar um dos mais caros cafés do País.

COSMÉTICA

Até mesmo na cosmética, o café é utilizado. Cremes de beleza à base do fruto são feitos com ácido linoleico (Ômega 6), que

reduz a gordura local. E não são baratos porque para cada litro de óleo concentrado são necessários de 12 a 15 quilos de café.

Há ainda o macarrão de café, que demora quatro dias para ser feito. E, na onda dos food trucks, em São Paulo há agora cafeterias ambulantes. O Globo Repórter vai ao ar logo após A Regra do Jogo.