

## **Nº 10** **BEBIDAS ENERGÉTICAS**

### **A verdade sobre a cafeína: é melhor conhecer**

Para um bom planejamento da saúde é necessário conhecer os perigos dos produtos que contêm cafeína, tais como o café, o chá preto, o chimarrão, o tereré, os refrigerantes de cola, o guaraná e os chocolates, entre outros.



O efeito estimulante da cafeína encontrada nesses alimentos pode provocar transtornos intelectuais, que diminuirão a capacidade de memória e concentração, além de problemas emocionais que podem levar a um estado de ansiedade e depressão, causando descontrole do apetite, perda de reflexos, sonolência, diminuição do gasto energético e consequente aumento de peso, cansaço excessivo e irritabilidade.

### **O que você jamais verá em nosso país?**

Nosso país é um grande produtor de café, além de exportá-lo tem seu mercado interno como grande consumidor.



Por isso, pode apostar que jamais ouviremos ou veremos na mídia as verdades sobre os males que a cafeína pode causar, pois a sensatez confrontaria os interesses financeiros. Logo, o que se ouve sobre o café é que o mesmo estimula a inteligência, que seu consumo é saudável e que possui propriedades terapêuticas para várias patologias. Infelizmente, a realidade é omitida quando se promove essa bebida como alimento. Não negamos que a cafeína tenha propriedades

medicinais, desde que seja aplicada de forma controlada, em doses mínimas e apenas se usada em tratamentos de saúde quando necessário for. Porém, algo muito diferente é o consumo regular de produtos com alta concentração de cafeína e isso como fonte alimentar.

O consumo contínuo, frequente e desmedido de cafeína faz com que o cérebro influencie a produção de hormônios do estresse pelas glândulas suprarrenais, que liberam corticoides e adrenalina.

Ao se consumir cafeína, a pessoa passa a sentir uma sensação de bem-estar temporário e até mesmo de euforia, porque ela aumenta a frequência cardíaca, a pressão arterial e a taxa de glicose no sangue, portanto, tornando-se um risco para a saúde.



### **O cuidado com os analgésicos**

Os analgésicos prescritos são drogas poderosas que interferem com a transmissão de sinais elétricos do sistema nervoso que percebemos como “dor”. A maioria dos analgésicos também estimula partes do cérebro associadas ao prazer. Por isso, além de bloquearem a dor, produzem um tipo de “noia” (entorpecimento agradável dos sentidos). Geralmente, os analgésicos para dores de cabeça, os antigripais e outros, contêm cafeína em doses que aumentam poderosamente seus efeitos. Por isso, a pessoa sente menos dor, mais disposição, menos sono, menos fome e acredita que esses remédios estão “resolvendo o problema”. De fato, essas pessoas não compreendem as alterações que essas drogas provocam em todos os sistemas do corpo.



Os analgésicos contêm, em média, de 25 a 30 mg de cafeína e, se usados com frequência, logo se

perceberá seus efeitos colaterais. Por isso aconselhamos que as pessoas procurem tratar as doenças em suas raízes, em suas origens, e não unicamente os seus sintomas (como a dor). Para se evitar danos à saúde é necessária uma mudança nos hábitos alimentares, com uma correta combinação de alimentos. Isso diminuiria ou até descartaria a necessidade de remédios para dor na maioria dos casos. Ou seja: analgésicos são importantes? Sim, são em certas situações pontuais. Mas, não se deve “viver à base” de analgésicos, pois eles não curam as doenças que causam a dor e a febre que os analgésicos “escondem”.

### Bebidas perigosas



Observe a dose de cafeína encontrada em algumas bebidas: em um copo de alguns refrigerantes, como por exemplo, à base de cola, são encontrados 40mg desta substância. Em uma xícara de café forte, 140mg, o que é a mesma dosagem encontrada na mesma medida de chimarrão e chá preto. O guaraná em pó e o ralado contêm cinco vezes mais cafeína do que o café, causando um intenso efeito estimulante e forte dependência. Também o fruto do cacau contém uma grande proporção de cafeína. Portanto, aqueles que consomem muito chocolate, estão expondo a sua saúde aos efeitos dessa substância.



Foram realizadas pesquisas sobre os efeitos da cafeína no corpo humano e o resultado foi que a cafeína causa pré-disposição a diversos males graves. A cafeína pode, também, provocar

aumento na pressão arterial. Os portadores de arritmia cardíaca devem até mesmo evitar dosagens ainda que moderadas, de bebidas ou produtos que contenham esta substância.

### Cafeína e doenças degenerativas

Pesquisas mostram que a cafeína pode causar problemas na digestão das proteínas e na absorção do cálcio, acelerando a osteoporose. A mulher que toma muito café, quando no período de gestação, corre o risco de que seu bebê nasça com deformidades.



A cafeína pode provocar câncer e também gerar distúrbios na produção do HDL, o bom colesterol, aumentando a predisposição à “aterosclerose”, que é a formação de ateromas, com placas salientes ou irregulares e até calcificações na camada íntima das artérias. A cafeína pode provocar esta alteração degenerativa e pode gerar muitos outros problemas de saúde. Portanto a cafeína é um veneno insuspeito e seu valor nutricional é irrisório.

Várias doenças estão relacionadas ao consumo de cafeína: diabetes, distúrbios do fígado, gastrites, úlceras pépticas, memória fraca, tremores, irritabilidade, palpitações, depressão, insônia, inchaço de pés e mãos, ansiedade e hiperatividade em crianças.

### A disfunção da hipófise pela cafeína

Hoje, os problemas sociais e econômicos do mundo têm levado as pessoas à situação de estresse. E são muitos os fatores externos que geram doenças, afetando todo o organismo, além das conhecidas doenças que surgem pelo desequilíbrio das emoções, pelos traumas emocionais. E, quando em estado de estresse, as pessoas ficam mais sensíveis e mais frágeis aos estímulos externos que afetam as emoções. Em quadros de saúde assim, é aconselhável erradicar



o uso de cafeína, seja em bebidas ou mesmo em medicamentos, pois o estresse pode gerar disfunção na glândula hipófise, uma pequena glândula situada na base do cérebro, conhecida também como “glândula regente”, porque coordena a função de muitas de outras glândulas do sistema endócrino, exercendo ação reguladora.

### Glândula hipófise



E por ser a cafeína um poderoso estimulante do sistema neural, ela agirá contribuindo para intensificar as emoções, tanto as positivas quanto as negativas, principalmente, se a pessoa estiver em uma situação em que os problemas se demonstram aparentemente sem solução. Se o organismo é “movido a cafeína” e não a vitaminas e minerais, o quadro se agravará e, com certeza, os órgãos começarão a sofrer. O pâncreas vai ser estimulado, pela hipófise em disfunção, a produzir uma taxa elevada de “glucagon”, hormônio que mobiliza açúcar para o sangue, favorecendo ou complicando então o diabetes.



E dessa maneira, o sistema imunológico também será afetado, prejudicando as defesas do organismo, favorecendo infecções e até desencadeando uma reação de autoagressão em

muitos órgãos, surgindo doenças como a artrite reumatoide, a reto-colite ulcerativa, a hepatite autoimune, o pênfigo e o lúpus eritematoso. Temos que lembrar que essas doenças são *oportunistas*, pois aproveitam a baixa imunidade do organismo e que os problemas emocionais persistentes provocam esta baixa imunidade. Problemas emocionais precisam ser tratados: primeiro procure O Grande Psicólogo, Jesus Cristo, desabafe com Ele e se apodere de Sua ajuda. Mas, não dispense a assistência de profissionais dessa área.

### Cafeína e estresse

O consumo de cafeína quando relacionado ao estado de estresse, ou de emoções negativas fortes, também estimula o sistema adrenérgico, levando a glândula suprarrenal (supra = acima/renal = dos rins) a produzir adrenalina no momento indevido. Como já vimos, este hormônio, quando produzido no momento adequado, é importantíssimo para a saúde. Por outro lado...



Quando a adrenalina é produzida no momento indevido, permanece na circulação por muito mais tempo. Isto poderá estimular de maneira negativa a função de várias outras estruturas, além do pâncreas, do ovário, das artérias, do coração e dos músculos, gerando desequilíbrio e doenças. Concluindo: cafeína é uma substância que pode ser classificada como uma “droga” e não como “alimento”. Por isso, não deve ser consumida como alimento, menos ainda, de forma constante e regular.

### Situações relacionadas à cafeína

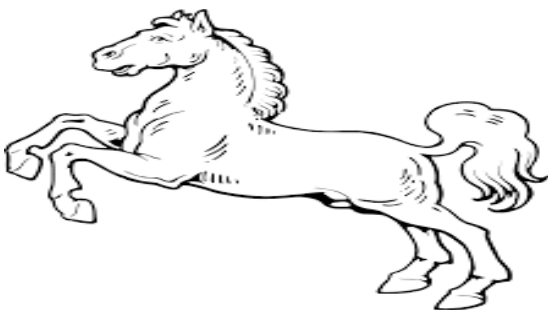
Conheço situações impressionantes relacionadas à cafeína. Quero citar duas delas, as quais me foram contadas por dois amigos, separadamente. Um deles, é cafeicultor e pecuarista. Este, um dia, observou que os bezerros de sua fazenda apresentavam um comportamento estranho, demonstravam-se agitados constantemente,

parecendo enlouquecidos; então, ele comunicou ao veterinário e este foi até a sua fazenda. E concluiu que o comportamento anormal dos bezerros estava relacionado à alimentação que eles estavam ingerindo.



Esse meu amigo, havia construído um silo, um lugar apropriado para armazenar cereais e forragem verde, para tratar do gado. Mas, construiu bem próximo à lavoura de café. Os bezerros, ao sentirem o cheiro do alimento armazenado no silo, todo coberto de maneira impermeável, comiam as folhas de café que estavam sobre o silo, levadas pelo vento. Os bezerros estavam, simplesmente, ficando drogados.

Outro amigo contou-me que, um dos funcionários de sua fazenda, certa tarde, no final do expediente, pegou a sobra de café de sua garrafa e fez com que o cavalo, o animal que era seu transporte, bebesse aquele resto de café. Logo o animal já se demonstrou inquieto. Mas, quando aquele indivíduo montou no animal, este se demonstrou totalmente enlouquecido, correndo, pulando, arrebatando até a cerca de arame farpado, quebrando porteira e ferindo muito o



rapaz. A cafeína teve ação rápida e direta no sistema nervoso central do animal, que “enlouqueceu”.

Quando uma pessoa começa a consumir cafeína, começa com pequenas doses, só uma pequena xícara pela manhã... Mas, com o tempo vai aumentando o seu consumo e o organismo vai se acostumando com o veneno.



Se alguém que nunca tomou café tomasse, no primeiro dia, a mesma quantia de alguém já habituado, com certeza, não se sentiria bem. Ocorreria algo parecido com o primeiro cigarro fumado por alguém: sentiria um grande desconforto. Aos poucos, a pessoa vai se viciando com o café e envenenando-se lentamente sem perceber que está se matando.

Afinal, você sabia que a cafeína está classificada oficialmente como “droga” e que é citada na literatura de classificação entre outras drogas, como a maconha, a cocaína, o ópio e o LSD?

### **As Bebidas “Fortes”**

A palavra de Deus já nos alertou, há milhares de anos, no livro de **Provérbios 20: 1**, quanto, aos perigos de consumirmos bebidas alcoólicas e bebidas fortes. O termo hebraico que define as “bebidas fortes” neste texto bíblico é a palavra ‘shekar’, que se refere a todas as bebidas fermentadas. São bebidas que, mesmo provindas de fontes naturais, passam por um processo de transformação química. Desde tempos antigos, já se consumia bebidas fermentadas, provindas de cevada, de painço, de tâmaras e de trigo, além do uso do vinho da uva. A Bíblia Sagrada classifica todas as bebidas fermentadas, como “bebidas alvoroçadoras”, ou seja, bebidas que provocam alvoroço, agitação, confusão, tumulto, gritaria, balbúrdia. Bebidas que desequilibram as emoções. O consumo desses tipos de bebidas provoca no corpo a perda de minerais e vitaminas, o que predispõe as pessoas às enfermidades.

**CUIDADO !**

## **SUA SAÚDE ESTÁ EM JOGO !**

Hoje, as indústrias de bebidas desenvolveram produtos que podem agravar a saúde dos que já têm comprometido o sistema vascular ou que tenham doenças cardíacas. Ninguém deveria fazer uso de bebidas energéticas antes de consultar um

médico, principalmente as pessoas hipertensas. Suas fórmulas e composições não são bem toleradas pelo organismo de todas as pessoas, pois constituem-se em uma “bomba energética”, com elementos e concentrações perigosas. O uso de tais bebidas no propósito de adquirir energia para as atividades desejadas, força nosso organismo a operar um grande desgaste geral. Somente quando os efeitos dessas bebidas estimulantes passam é que vamos perceber o quanto estamos exauridos e sem energia.



Não requeira de seu organismo energia que não foi concedida a ele dentro de um planejamento nutricional. Não pense que bebidas energéticas e seus efeitos rápidos poderão suprir-lhe de tal energia. Isso não acontecerá sem que essas bebidas comprometam seriamente sua saúde. O alto teor de cafeína dessas bebidas, associadas às outras substâncias do mesmo tipo (como taurina, glucoronolactona e inositol entre outros) pode provocar doenças do fígado, enxaquecas e tumores cerebrais. Já no princípio, o uso desse tipo de bebidas acelera os batimentos cardíacos a níveis equivalentes à prática de exercícios físicos fortes e, assim, mesmo que a pessoa esteja parada ou sem praticar nenhuma atividade física, já estará forçando seu coração. Havendo o consumo de mais de uma lata, a quantidade de estimulantes ingerida pode ser considerada como overdose de cafeína e seus associados.

### *Cafeína e câimbras*



A partir de então, esses elementos provocam a lentificação dos batimentos cardíacos e a contração dos vasos do cérebro e do coração. Nesses casos, há relatos de crise epilética, derrame cerebral e morte associados ao consumo de bebidas energéticas.

O consumo desse tipo de bebidas também acelera a perda de cálcio e de magnésio pelo organismo, resultando em câimbras e, em longo prazo, em osteoporose. Mulheres grávidas nunca deveriam consumir esse tipo de bebidas, pois elas prejudicam o feto, podendo até provocar aborto.



Não destrua sua saúde com tais produtos, pois dizem as Escrituras “que todos, os que por elas são vencidos, não são sábios”. Hoje, existe comprovação científica de que o consumo de bebidas fermentadas e de bebidas estimulantes, inclusive, o uso prolongado e excessivo de cafeína, elemento principal na composição das bebidas energéticas, destrói os neurônios.

### *Cafeína e falha de memória*



Não é sem causa, que mesmo pessoas jovens, tem demonstrado falhas de memória e esquecimentos em função do uso inadequado de cafeína.

**Para meditação: I Coríntios 6: 19 e 20** - “Acaso, não sabeis que o vosso corpo é santuário do Espírito Santo, que está em vós; O Qual tendes da parte de Deus e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por preço. Agora pois glorificai a Deus no vosso corpo.”