

CONSUMO DE CAFÉ E RISCO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ADULTOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Beatriz Lima Ribeiro^{1*};Flora Beatriz Campos de Alcântara Oliveira².

¹Estudantes de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA) Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil, *E-mail do autor principal: beatrizlimarr.12@gmail.com

RESUMO: Introdução: A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares, afetando mais de 1,2 bilhão de adultos no mundo. O café é uma das bebidas mais consumidas globalmente, e a relação entre seu consumo e o risco de hipertensão permanece controversa, com estudos apontando efeitos protetores, neutros ou até deletérios sobre a pressão arterial. **Objetivo:** Sintetizar as evidências científicas atuais sobre a associação entre o consumo de café/caféina e o risco de hipertensão arterial em adultos. **Metodologia:** Foi realizada busca na base PubMed com os descritores (coffee OR caffeine OR "coffee consumption") AND (hypertension OR "high blood pressure" OR "blood pressure") AND (adults OR adult), resultando em 240 artigos. Após triagem por título, 17 estudos foram pré-selecionados; após leitura dos resumos, 8 artigos foram incluídos, compreendendo estudos de corte, transversais, uma metanálise, uma revisão narrativa e um estudo de randomização mendeliana. **Resultados e Discussão:** A maioria dos estudos mostrou associação inversa entre consumo moderado de café (1 a 3 xícaras/dia) e risco de hipertensão. Metanálise reunindo 25 estudos observacionais evidenciou redução de 7% do risco em coortes e de 21% em estudos transversais entre os maiores consumidores. Estudo transversal com dados do NHANES (2005–2020) mostrou associação em formato de U, com menor prevalência de hipertensão entre consumidores de 1 a 3 xícaras/dia, efeito mais evidente em adultos com menos de 60 anos, sem benefício adicional em consumos mais elevados. Achados semelhantes foram relatados em adultos coreanos, nos quais mais de duas porções diárias associaram-se à menor chance de hipertensão. Um estudo de randomização mendeliana sugeriu efeito causal do café na redução da pressão arterial sistólica e diastólica. Em taiwaneses, o efeito protetor mostrou-se dependente do genótipo CYP1A2 rs762551, mais evidente entre metabolizadores lentos da cafeína. Em coorte de hipertensos do UK Biobank, o consumo moderado associou-se a discreta redução da mortalidade geral, enquanto consumo elevado (≥ 6 xícaras/dia) associou-se a maior risco cardiovascular. Revisão narrativa reforça que o consumo habitual e moderado não eleva a pressão arterial na maioria das pessoas, incluindo hipertensos, atribuindo esse efeito à tolerância à cafeína e a compostos bioativos como o ácido clorogênico, enquanto o consumo ocasional tende a elevar agudamente a pressão arterial. **Conclusão:** As evidências disponíveis sugerem que o consumo moderado e habitual de café (1 a 3 xícaras/dia) não aumenta e pode até reduzir o risco de hipertensão arterial em adultos, efeito modulado por idade, sexo, tabagismo e polimorfismos genéticos relacionados ao metabolismo da cafeína. Estudos prospectivos e ensaios clínicos adicionais são necessários para confirmar a causalidade e estabelecer recomendações de consumo mais precisas.

Palavras-chave: café; consumo de cafeína; hipertensão arterial; pressão arterial; revisão de literatura.

Agência de fomento: Não se aplica.