



Quarta-Feira, 18 de Junho de 2025

Veja qual é a melhor hora e tamanho certo da 1ª xícara de café do dia

Uma das bebidas mais consumidas do mundo, o café faz parte da rotina de grande parte da população mundial. O líquido [não é prejudicial para a saúde](#) — desde que na quantidade e no horário certos para aproveitar todos os benefícios da cafeína.

O Food And Drug Administration (FDA), agência de vigilância sanitária dos EUA, [recomenda que não se ultrapasse](#) o máximo de 400 miligramas de cafeína por dia, dose que representa cerca de quatro xícaras (240 ml) de café.

Em entrevista ao jornal inglês Daily Mail, a gastroenterologista Astrid Nehlig, do Instituto Nacional Francês de Saúde e Pesquisa Médica, conta que a cafeína começa a agir no organismo cinco minutos depois da bebida ser ingerida e atinge um pico de meia hora a duas horas depois, a depender do metabolismo.

A ingestão deve ser planejada ao longo do dia, já que grandes quantidades do estimulante podem levar a um aumento da frequência cardíaca, episódios de dor no estômago, insônia e ansiedade.

O ideal, segundo Astrid, é manter as doses em cerca de 100 a 150 miligramas de cafeína como máximo por vez. Isso corresponde a cerca de 200 ml de café coado e 50 ml do expresso.

A hora certa para começar

Especialistas recomendam tomar a primeira xícara de café apenas [uma hora e meia depois de acordar](#), idealmente após as 9h30 e antes das 11h.

O café é um estimulante do cortisol, o chamado hormônio do estresse. Ao acordar, temos altos níveis deste hormônio e ingerir a infusão pode dobrar a dose e afetar o organismo.

“Embora sejam úteis para acordar, os níveis elevados de cortisol estimulados pela bebida também podem ser prejudiciais. Ao tomar a infusão depois de despertar, você cria uma resposta desnecessária ao estresse no corpo”, explica a nutricionista americana Amanda Maucere em entrevista ao Daily Mail.

Benefícios do café

[Em uma pesquisa de 2022](#) publicada na revista *Nutrition*, a equipe de Astrid indica que a bebida estimulante pode ser uma aliada da saúde.

“O café leva a uma secreção gástrica ácida, reduzindo o risco de cálculos biliares e [estimulando a movimentação do intestino](#), além de diminuir o risco do carcinoma hepatocelular. Há, no entanto, associações com o refluxo e com as úlceras — por isso, o consumo deve ser feito com cuidado”, defende a gastroenterologista.

A hora certa para terminar

Por seus conhecidos efeitos para cortar o sono, o café também deve ter um horário para deixar de ser ingerido. Idealmente, a última xícara deve ser tomada seis horas antes de dormir para que os estimulantes não continuem no organismo na hora do descanso.

fonte

metropole.com.br