

Café como tratamento para dores musculares

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Um estudo da Universidade de Illinois, nos EUA, mostrou que a cafeína reduz dores musculares após a prática de exercícios. O estudo se baseou em dados anteriores que indicaram que a cafeína age no sistema envolvido no processamento da dor. Vinte e cinco atletas foram avaliados, sendo que alguns receberam pílulas de cafeína (em dose equivalente a 2,5-3 xícaras de café) antes dos exercícios, e apresentaram redução na dor. Contudo, mais estudos são necessários para desvendar se esse efeito pode melhorar o desempenho dos atletas. Fonte: IJSNEM, 19(2), April 2009.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/cafe-como-tratamento-para-dores-musculares · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.