

Maior consumo de cafeína está relacionado à menor sensibilidade à dor

A cafeína é a substância psicoativa mais consumida no mundo, é um composto químico do grupo das xantinas, usado para o consumo em bebidas na forma de infusão como estimulante. A cafeína atua sobre o sistema nervoso central, doses terapêutic

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

A cafeína é a substância psicoativa mais consumida no mundo, é um composto químico do grupo das xantinas, usado para o consumo em bebidas na forma de infusão como estimulante. A cafeína atua sobre o sistema nervoso central, doses terapêuticas estimulam o coração aumentando a sua capacidade de trabalho, produzindo também dilatação dos vasos periféricos, sua rápida ação estimulante faz dela poderoso antidoto à depressão respiratória em consequência de intoxicação por drogas como morfina e barbitúricos. A ingestão excessiva pode provocar em algumas pessoas, efeitos negativos como irritabilidade, ansiedade, dor de cabeça e insônia. Em um estudo com 62 adultos, viu-se que a cafeína tem propriedades conhecidas que ajudam a aliviar a dor. Os participantes monitoraram seu consumo diário de cafeína por um período de sete dias consecutivos. No sétimo dia, foram feitos em laboratório, testes experimentais de sensibilidade à dor, tais como, estímulos

térmicos utilizando um analisador neurosensorial da Medoc e estímulos e mecânicos utilizando algômetro computadorizado. Os testes revelaram que o consumo moderado de cafeína diário teve maior tolerância à dor pelo calor e a dor pela pressão mecânica. As descobertas deste estudo sugerem que

quantidades crescentes de cafeína consumida como parte da dieta pode ser suficiente para alterar o processamento nociceptivo sinais de dor de maneira que diminuam significativamente a sensibilidade estímulos dolorosos. As ações farmacológicas da cafeína são atribuídas principalmente ao antagonismo dos quatro receptores (A1, A2a, A2b e A3) de adenosina que é inibidor da atividade neuronal na periferia e sistema nervoso central. No que se refere à analgesia e diminuição da sensibilidade à dor, os efeitos parecem depender do particular subtipo de receptor antagonizado, bem como o local de ação (periferia, medula espinal, locais supra-espinais). O uso de cafeína como um analgésico, ou para qualquer outro benefício de promoção da saúde, deve ser feito de forma responsável, a ingestão de níveis altos pode ter consequências negativas. Segundo pesquisadores, a relevância clínica não é clara, pois nenhuma conclusão pode ser tirada sobre o impacto potencial do consumo habitual de cafeína na experiência de condições cronicamente dolorosas, pesquisas futuras e adicionais são necessárias para confirmar essa possibilidade sobre os potenciais benefícios de uma dieta que inclui quantidades apropriadas de consumo regular de cafeína. Referência: Overstreet DS, Penn TM, Cable ST, Aroke EN, Goodin BR. Higher habitual dietary caffeine consumption is related to lower experimental pain sensitivity in a community-based sample. *Psychopharmacology (Berl)*. 2018; 235(11):3167-3176. Alerta submetido em 16/05/2019 e aceito em 16/05/2019.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/maior-consumo-de-cafeina-esta-relacionado-a-menor-sensibilidade-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.