

# Cientistas ingleses desvendam os verdadeiros efeitos do café para o fígado

Category: BRASIL,GERAL,SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 7 de julho de 2026



Uma pesquisa baseada em dados do UK Biobank, considerado o maior banco de informações de saúde do Reino Unido, revelou que o consumo de café está associado à redução do risco de doenças hepáticas, incluindo cirrose, câncer de fígado e mortes relacionadas a problemas no órgão.

O estudo, publicado na revista científica *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, analisou informações de 354.957 pessoas sem diagnóstico prévio de doenças hepáticas. Os participantes foram acompanhados por cerca de 13 anos, período em que os pesquisadores avaliaram os impactos do consumo da bebida na saúde do fígado.

Os resultados mostraram que pessoas que consumiam cinco ou mais xícaras de café por dia apresentaram menor risco de desenvolver cirrose, carcinoma hepatocelular, o tipo mais comum de câncer de fígado, e menor mortalidade relacionada a doenças hepáticas.

Segundo os autores, o consumo elevado de café também esteve associado a menores níveis de gordura no fígado, acúmulo de ferro e fibroinflamação, fatores que contribuem para o desenvolvimento de doenças no órgão.

Apesar dos melhores resultados terem sido observados entre quem consumia até o limite diário recomendado por especialistas, os benefícios também apareceram em participantes que ingeriam apenas uma ou duas xícaras por dia, indicando que mesmo o consumo moderado pode ser benéfico.

## Café com ou sem cafeína

Os pesquisadores destacaram ainda que os efeitos protetores foram semelhantes tanto para o café com cafeína quanto para a versão descafeinada. De acordo com o estudo, os achados reforçam que o consumo moderado de café sem açúcar pode representar uma estratégia simples para ajudar na prevenção de doenças hepáticas.

## Outros benefícios já apontados pela ciência

Além da proteção ao fígado, pesquisas anteriores vêm associando o consumo regular de café a diversos benefícios para a saúde. Entre os efeitos mais bem estabelecidos está a redução do risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão, infarto e insuficiência cardíaca.

Outros estudos também sugerem que a bebida pode contribuir para diminuir o risco de desenvolver diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, entre eles os de colorretal, mama e endométrio. Apesar das evidências promissoras, especialistas reforçam que o café deve fazer parte de um estilo de vida saudável e que seu consumo deve ocorrer de forma moderada, sem excesso de açúcar.

Fonte: **Veja** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso  
07/07/2026/17:33:00

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias*

*chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a receber as notícias do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)  
-Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com) e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)*