Café chá ou os dois? Entenda melhor suas escolhas…



Segundo pesquisadores do estudo, publicado na revista **Scientific Reports**, a escolha da bebida está ligada à forma como percebemos a amargura e a nossa predisposição genética para perceber a amargura de substâncias particulares nos empurram ou para o café ou para o chá.

Esse estudo usou dois conjunto de dados: O **primeiro** foi um grande estudo duplo que mostrou que, pelo menos nos ancestrais europeus, variantes genéticas particulares estão ligadas à força da percepção de diferentes sabores. Uma variante específica foi associada a avaliações um pouco mais altas de amargura por **cafeína**, outra maior por **quinino** e um terceiro maior amargura por uma droga conhecida como **propiltiouracil** (usada para tratar o hipertiroidismo).

O **segundo** dado usado foi a pesquisa da **UK Biobank**, onde milhares de participantes (entre 37 a 73 anos) foram

entrevistados sobre quantas xícaras dessas duas bebidas consumiam por dia. Também foram coletados dados genéticos.

As pessoas no estudo que tinham uma maior predisposição genética para perceber a amargura da cafeína bebiam mais café.



Os padrões reversos foram vistos quando a equipe analisou as variantes genéticas e quanto os participantes do chá bebiam. Os pesquisadores disseram que as descobertas para o chá são mais difíceis de explicar, mas podem ser em parte pesadas para os bebedores de café que tendem a ser bebedores de chá muito leve.

Embora o estudo tenha limitações, incluindo o fato de depender do auto-relato do consumo de chá e café, a equipe diz que isso pode ajudar a esclarecer qual xícara preferimos. Particularmente acredito que é possível tomar e apreciar os dois, uma vez que cada um tem um ritual próprio e pode se adequar a momentos completamente diferentes mas, sempre associados a prazer: a pausa para o café da tarde o despertar para um novo dia com uma xícara de café, uma xícara de chá bem aromático para esquentar no inverno ou mesmo antes de dormir relaxando no sofá…

E você, qual dos dois prefere?