

From VOA Learning English, this is the Health & Lifestyle report.

Today we have more good news for all our coffee drinkers around the world. Another new study **finds** that drinking coffee can help you **live longer**. Researchers at the Harvard School of Public Health recently discovered that drinking between three and five cups of coffee a day may **prevent certain illnesses**.

**They found** that coffee can protect against **heart disease**, brain diseases, type 2 diabetes and suicide. Walter Willett is a nutrition researcher at Harvard and co-author of the study. Willet says the findings extend to both caffeinated and decaffeinated coffee – or decaf, as Americans often call it.

So, the health **benefits** come not just from the caffeine in coffee, but from the **compounds** in the beans.

### Study methods

The large study of about 200,000 subjects included data from three **ongoing studies**. Subjects in the study had to answer questions about their coffee drinking habits every four years over a 30-year period.

Researchers found that moderate coffee drinking **was linked** with a reduced risk of death from many **diseases**. These diseases include cardiovascular disease, diabetes, neurological diseases **such as** Parkinson's, and suicide.

**However**, the researchers found no link

De VOA Learning English, este é o relatório Health & Lifestyle.

Hoje temos mais boas notícias para todos os nossos consumidores de café ao redor do mundo. Outro novo estudo **descobriu** que beber café pode ajudá-lo a **viver mais**. Pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard descobriram recentemente que beber entre três e cinco xícaras de café por dia pode **prevenir certas doenças**.

**Eles descobriram** que o café pode proteger contra **doenças cardíacas**, doenças cerebrais, diabetes tipo 2 e suicídio. Walter Willett é pesquisador de nutrição em Harvard e coautor do estudo. Willet diz que as descobertas se estendem tanto ao café com cafeína quanto ao descafeinado – ou descafeinado, como os americanos costumam chamá-lo.

Assim, os **benefícios** para a saúde vêm não apenas da cafeína no café, mas dos **compostos** nos grãos.

### Métodos de estudo

O grande estudo de cerca de 200.000 indivíduos incluiu dados de três **estudos em andamento**. Os participantes do estudo tiveram que responder a perguntas sobre seus hábitos de consumo de café a cada quatro anos durante um período de 30 anos.

Os pesquisadores descobriram que o consumo moderado de café **estava associado** a um risco reduzido de morte por muitas **doenças**. Essas doenças incluem doenças cardiovasculares, diabetes, doenças neurológicas **como** Parkinson e suicídio.

between coffee drinking and cancer.

Researchers also considered other habits such as smoking, obesity, and how active the subjects **were**. They also looked at what kinds of food the subjects ate, **as well** as how much alcohol – and **what type** of alcohol – they drank.

They published their findings in the journal Circulation.

### **All things in moderation**

This Harvard research adds to a growing body of evidence. This body of evidence finds drinking a moderate of coffee **may have** many health benefits, including a **longer life**. This is according to one of the researchers involved in the study.

Frank Hu is senior author of the study. He is also a professor of nutrition and epidemiology. He studies how food affects **illness**.

Hu adds that data from the study support the 2015 Dietary Guidelines Advisory Report. **This report** found that drinking a moderate amount of coffee can be part of a **healthy diet**.

But how much and when you drink coffee is important.

You may remember another study we reported on **recently**. That study said drinking coffee too late in the evening can **disrupt** your sleep.

**No entanto**, os pesquisadores não encontraram nenhuma ligação entre o consumo de café e o câncer.

Os pesquisadores também consideraram outros hábitos, como tabagismo, obesidade e quão ativos os sujeitos **eram**. Eles também analisaram que tipo de comida os sujeitos comiam, **bem como** quanto álcool - e **que tipo** de álcool - eles bebiam.

Eles publicaram suas descobertas na revista Circulation.

### **Todas as coisas com moderação**

Esta pesquisa de Harvard contribui para um crescente corpo de evidências. Este corpo de evidências mostra que beber uma quantidade moderada de café **pode trazer** muitos benefícios à saúde, incluindo uma vida **mais longa**. Isso é de acordo com um dos pesquisadores envolvidos no estudo.

Frank Hu é o autor sênior do estudo. Ele também é professor de nutrição e epidemiologia. Ele estuda como a comida afeta a **doença**.

Hu acrescenta que os dados do estudo apoiam o Relatório Consultivo de Diretrizes Dietéticas de 2015. **Este relatório** descobriu que beber uma quantidade moderada de café pode fazer parte de uma **dieta saudável**.

Mas quanto e quando você bebe café é importante.

Você pode se lembrar de outro estudo que relatamos **recentemente**. Esse estudo disse que beber café muito tarde da noite pode **atrapalhar** seu sono.

### **Perguntas**

## Questions

Not **everyone feels** the recent Harvard study confirms anything.

The news organization NPR spoke with one expert who **warns** that not everyone reacts to coffee the **same way**. Andrew Maynard of Arizona State University told NPR that the health benefits documented in this new study are “small.”

Maynard says the study does not prove cause and effect **between** drinking coffee and living longer. He says the study points to an association, or link, between drinking coffee and living longer.

Even those involved in the research **still** have questions.

When NPR spoke with study co-author Walter Willett, he said **he is not sure** how coffee is linked to certain health benefits.

Willett says the take-home message – in other words, the important thing to learn – is that if you like coffee, **do not feel guilty** about drinking it in moderation. If you don't like coffee, don't feel you have to start drinking it to be healthy.

I'm Anna Matteo.

Nem **todo mundo acha** que o recente estudo de Harvard confirma alguma coisa.

A organização de notícias NPR conversou com um especialista que **alerta** que nem todos reagem ao café da **mesma maneira**. Andrew Maynard, da Arizona State University, disse à NPR que os benefícios para a saúde documentados neste novo estudo são “pequenos”.

Maynard diz que o estudo não prova causa e efeito **entre** beber café e viver mais. Ele diz que o estudo aponta para uma associação, ou ligação, entre beber café e viver mais.

Mesmo os envolvidos na pesquisa **ainda** têm dúvidas.

Quando a NPR conversou com o co-autor do estudo, Walter Willett, ele disse **não ter certeza** de como o café está ligado a certos benefícios à saúde.

Willett diz que a mensagem para levar para casa – em outras palavras, o importante a aprender – é que, se você gosta de café, **não se sinta culpado** por beber com moderação. Se você não gosta de café, não pense que precisa começar a beber para ser saudável.

Eu sou Ana Matteo.