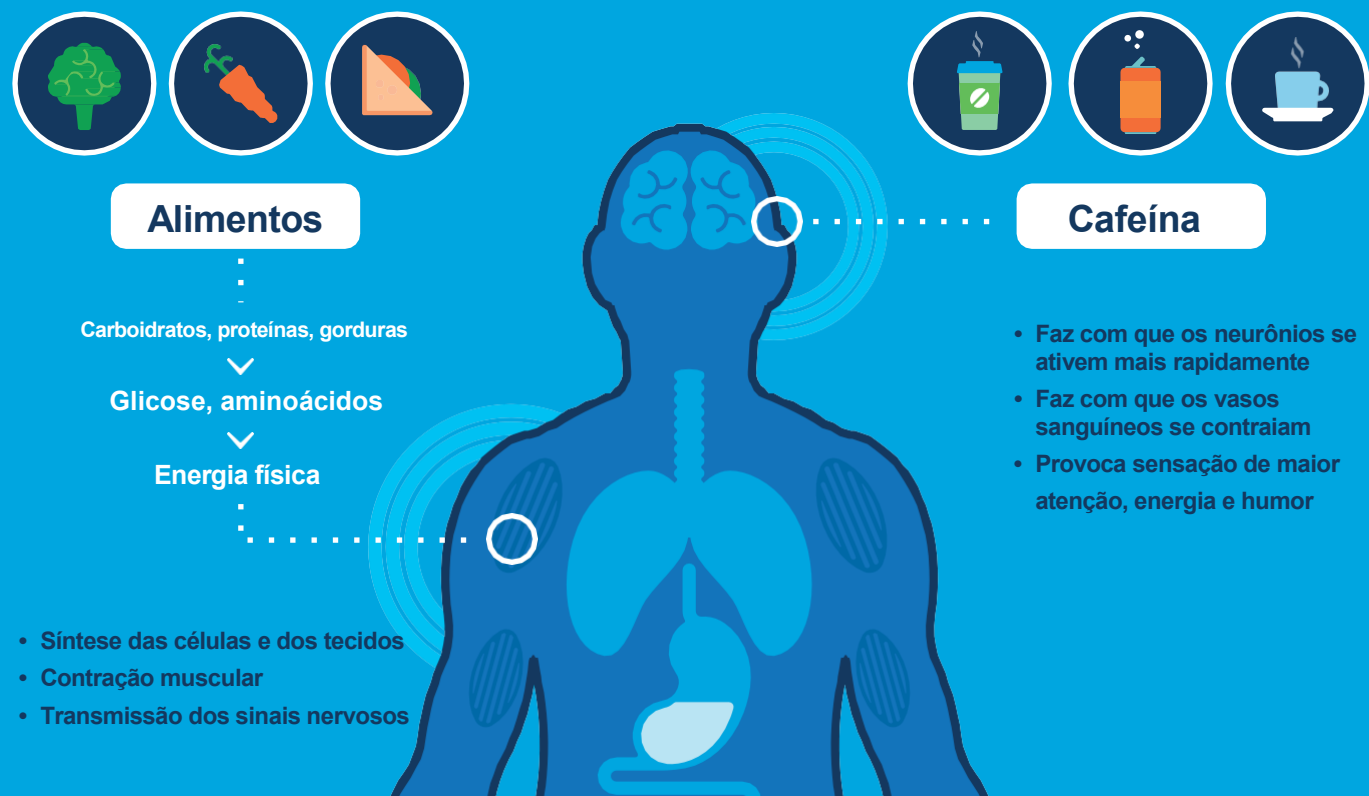





# Health & Nutrition Sciences

## Energia a partir da Caloria dos Alimentos vs. Energia Mental a partir da Cafeína



### Resultados dos Estudos Científicos sobre a Cafeína:

- 1** A cafeína contribui para uma melhor cognição 
- 2** O consumo de açúcar junto à cafeína não causa melhoria em seu efeito 
- 3** A cafeína produz um SENTIMENTO de energia sem a necessidade de açúcar 

Referência:

Adan A, Serra-Grabulosa JM. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. 25(4):310-7.  
 Giles GE, Mahoney CR, Brunye TT, Gardony AL, Taylor HA, Kanarek RB. Pharmacology Biochemistry and Behavior. 102(4):569-77.  
 Maridakis V, O'Connor PJ, Tomporowski PD. International Journal of Neuroscience. 119(8):1239-58.  
 Serra-Grabulosa JM, Adan A, Falcón C, Bargalló N. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. 25(7-8):543-52.  
 Smit HJ, Cotton JR, Hughes SC, Rogers PJ. Nutritional neuroscience. 7(3):127-39.  
 Young HA, Benton D. Psychopharmacology. 228(2):243-54.