

CHÁ VERDE (*Camellia sinensis*): TRATAMENTO ALTERNATIVO DA OBESIDADE

Maria Natália Campos Luz¹; Tália Lanuce Rodrigues¹; Kariny da Silva Saraiva¹; Barbara Mendes Bezerra¹; Cinara Vidal Pessoa²

¹Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá;
e-mail: nattymyle@hotmail.com

²Docente do curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá;
e-mail: cinaravidal@yahoo.com.br

RESUMO

A obesidade é considerada como um importante problema de saúde pública no mundo, sendo responsável por diversas patologias. A Organização Mundial de Saúde, tem a estimativa que no ano de 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos. O chá-verde originário da planta *Camellia sinensis* L. é bastante eficiente na perda de peso. Nessa perspectiva, esta pesquisa teve como objetivo revisar na literatura científica a ação do chá verde (*Camellia sinensis* L.) no tratamento da obesidade. Realizou-se um estudo bibliográfico do tipo exploratório-descritivo, utilizando-se os bancos de dados SCIELO, Google acadêmico, Science direct, com as palavras-chave mediante consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Bireme: Chá verde, *Camellia sinensis*, ação terapêutica, obesidade. Os mecanismos fisiológicos de atuação da suplementação de chá verde incluem a ativação do sistema nervoso central, inibição de enzimas reguladoras do metabolismo lipídico e o aumento da expressão de genes ativadores da oxidação de gordura. Verifica-se um número reduzido de pesquisas referente ao potencial emagrecedor do chá verde. Assim é relevante o desenvolvimento de mais pesquisas que abordem melhor as propriedades, interações, toxicidades e mecanismos de ação, uma vez se torna difícil avaliar resultados em seres humanos, pois hábitos de vida e metabolismo dificultam a padronização de seus efeitos.

Palavras-chave: Chá verde. *Camellia sinensis* L. Ação terapêutica. Obesidade.

INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada como um importante problema de saúde pública no mundo, sendo responsável por diversas patologias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a estimativa é que no ano de 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos. No Brasil aproximadamente 50% da população estão acima do peso.

A prescrição de preparações contendo plantas medicinais pelos nutricionistas é considerada uma atividade frequente para auxiliar no tratamento da obesidade. A utilização dos produtos de origem vegetal vem movimentando um grande mercado atualmente. Estes alimentos são consumidos de diferentes formas – in natura ou até mesmo em cataplasmas. Destas, o chá é a mais utilizada, sendo considerada a segunda bebida mais popular e saudável desde a Antiguidade.

A *Camellia sinensis* L. é um arbusto de origem asiática, pertencente à família Theaceae. Do processamento desta planta, obtêm-se os tipos de chás genericamente conhecidos como chá-da-índia ou chá verde, o mesmo possui propriedades, aroma e sabor que atraem cada vez mais a população.

Uma ingestão suficiente de extrato de chá verde, combinado a exercício e dieta alimentar, pode melhorar a capacidade de resistência, influenciando no metabolismo lipídico e auxiliando no controle de peso e composição corporal.

Levando em consideração o alto índice de obesidade e suas respectivas consequências a saúde. É necessário identificar propostas terapêuticas que auxiliem no seu tratamento, com os mínimos efeitos colaterais que contribuam de maneira positiva na saúde pública de diversos países. Nessa perspectiva, esta pesquisa teve como objetivo revisar na literatura científica a ação do chá verde (*Camellia sinensis* L.) no tratamento da obesidade.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo bibliográfico do tipo exploratório-descritivo, utilizando-se os bancos de dados SCIELO, Google acadêmico, Science direct, com as palavras-chave mediante consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Bireme: Chá verde, *Camellia sinensis*, ação terapêutica, obesidade. Estabeleceram-se como critérios de inclusão: 14 artigos publicados em português que relatassem a relação do chá verde com o processo de emagrecimento, artigos que definissem o mecanismo pelo qual a planta influencia no processo de emagrecimento e artigos publicados em revistas indexadas entre 2008 e 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A composição química do chá verde inclui diversas classes de compostos fenólicos ou flavonóides, tais como flavonóis e ácidos fenólicos, além de cafeína, pigmentos, carboidratos, aminoácidos e certos micronutrientes como as vitaminas B, E, C e minerais como o cálcio, magnésio, zinco, potássio e ferro. Os principais flavanóis presentes no chá verde são os monômeros de catequinas. As catequinas do chá verde incluem, por exemplo, a catequina (C), a galocatequina (GC), a epicatequina (EC), a epigalocatequina (EGC), a epicatequina galato (ECG) e a epigalocatequina galato (EGCG).

Os flavonoides e polifenóis do chá inibem a catecol-O-metiltransferase (COMT), enzima responsável pela degradação da noradrenalina – neurotransmissor envolvido na termogênese e na oxidação de gorduras, evitando assim, o aumento no tamanho e quantidade de adipócitos e, conseqüentemente, prevenindo o depósito de gordura no organismo e regulando o peso corporal.

Os mecanismos fisiológicos de atuação da suplementação de chá verde incluem a ativação do sistema nervoso central, inibição de enzimas reguladoras do metabolismo lipídico e o aumento da expressão de genes ativadores da oxidação de gordura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verifica-se um número reduzido de pesquisas referente ao potencial emagrecedor do chá verde. Assim é relevante o desenvolvimento de mais pesquisas que abordem melhor as propriedades, interações, toxicidades e mecanismos de ação, uma vez se torna difícil avaliar resultados em seres humanos, pois hábitos de vida e metabolismo dificultam a padronização de seus efeitos. É muito importante ter cautela quanto ao seu uso, pois ainda não existe um consenso quanto a sua dosagem e modos de administração (chá ou cápsula).

REFERÊNCIAS

ABESO, **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. Disponível em: <<http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>>. Acesso em: 24 maio de 2016.

ARAUJO, L.R.S; FARIAS, L.O; SILVA, N.F.L; CALDAS, J.N.C; COELHO, F.O.A.M; LIMA, J.R.C; PINHO. **Aceitação do chá verde e do chá termogênico como instrumento complementar por pessoas com desejo de emagrecer**. SANARE. V.14 . Suplemento 1. COPISP. 2015.

BELTRAN, C. C et al. Os benefícios do Chá Verde no metabolismo da gordura corporal. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**. São Paulo, v. 2, n. 1/ 2014.

BRITO, L. P; NAVARRO, A. C. Avaliação da composição corporal decorrente de alimentação suplementar por chá verde e prescrição de exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo**. v. 2. n. 8. 2008.

CARDOSO, G. A. Efeito do consumo de chá verde aliado ou não ao treinamento de força sobre a composição corporal e taxa metabólica de repouso em mulheres com sobrepeso ou obesas. 128 f. Dissertação (Mestre em Ciências e Tecnologias de Alimentos) – **Departamento de Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”**, Universidade de São Paulo, Piracicaba, 2011.

CARDOSO, G. A; SALGADO, J. M; CESAR, M. C. Avaliação do efeito do consumo de chá verde sobre a obesidade, tendo como aliado o treinamento de força. **10º Mostra Acadêmica UNIMEP**. 2012.

CONCEIÇÃO, M. S; FERREIRA, C. C. D; NASCIMENTO, K. O. O papel coadjuvante das catequinas do chá verde (*Camellia sinensis*) na redução da adiposidade. **Revista Verde (Pombal - PB - Brasil)**. v 9. n. 5. 2014.

KASSIM, A.L.O; FERNANDES, C; RODRIGUES, K. Efeitos da suplementação de chá verde em indivíduos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 17. p. 442-467. 2009.

OLIVEIRA, D. B; SANTOS, T. M. S; NAVARRO, A. C. Efeito do consumo do Extrato de Chá Verde no Emagrecimento em praticantes de exercício resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v.4. n. 24. 2010.

OLIVEIRA, N. C; MENDES, D. R. G. As propriedades da *Camellia sinensis* (Chá verde). Disponível em: <[http://www.senaaires.com.br/Biblioteca/tcfacesa/farm2014/AS%20PROPRIEDADES%20DA%20CAMELLIA%20SINENSIS%20\(Ch%C3%A1%20verde\).pdf](http://www.senaaires.com.br/Biblioteca/tcfacesa/farm2014/AS%20PROPRIEDADES%20DA%20CAMELLIA%20SINENSIS%20(Ch%C3%A1%20verde).pdf)>. Acesso em 24, mai. 2016.

PINHEIRO, J. N; MOREIRA, J; ROSSATO, A. E. *Camellia sinensis* (L.) Kuntze (Chá-verde) e seus Aspectos Químicos, Farmacológicos e Terapêuticos. **Infarma**. v. 22, 2010.

SANTANA, L. S. et al. Efeitos da Suplementação de Chá Verde Sobre a Perda de Peso. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**. Aracaju. v. 2. n.3. 2015.

SENGER AEV, SCHWANKE CHA, GOTTLIEB MG. V. Chá verde (*Camellia sinensis*) e suas propriedades funcionais nas doenças crônicas não transmissíveis. **Scientia Medica** (Porto Alegre); volume 20, número 4, p. 292-300, 2010.

VERRENGIA, E.C; KINOSHITA, S.A.T; AMADEI, J.T. Medicamentos Fitoterápicos no Tratamento da Obesidade. **UNICIÊNCIAS**, v. 17, n. 1, p. 53-58, Dez. 2013.

XAVIER, J.M.G; BARBOSA, J.E.P; MACÊDO, E.M.C; ALMEIDA, A.M.R. Perfil dos consumidores de termogênicos em praticantes de atividade física nas academias de Santa Cruz do Capibaribe-Pe. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 50. p.172-178. 2015.