



## **Para perder peso, mix de frutas da Amazônia e chá verde**

Marcus Fernandes



Um mix de frutas da Amazônia pode colaborar para a redução de peso em uma fase da vida bastante delicada, a adolescência. A pesquisa foi feita em uma escola de Manaus e conta com a orientação de pesquisadores do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa/MCTI).

O estudo, feito por Myrian Abecassis Faber, com a orientação da pesquisadora do Inpa, Lucia Yuyama, analisou como os estudantes estavam se alimentando e de que maneira a introdução de alimentos saudáveis, aliada a atividade física, pode colaborar no combate a obesidade na adolescência.

Os estudantes foram divididos em dois grupos. O Grupo 1 tomou o mix, perdeu peso e frequentou todas as sessões de educação física, além de seguir as orientações nutricionais.

Já o Grupo 2, que também tomou o mix, participou das atividades físicas mas não seguiu as orientações nutricionais, também perdeu peso, porém menos que os indivíduos do Grupo 1.

### **Segredo**

Segundo Yuyama, o mix está em processo de patente, portanto, não pode ter os nomes dos frutos revelados. Porém, a pesquisadora afirma que o produto melhora a qualidade da alimentação.

“Nós utilizamos três frutos típicos da região amazônica com alto poder nutricional. Ele contém, além dos nutrientes, mais alguns compostos que são benéficos à saúde e tem um impacto, por exemplo, na redução de colesterol”, declarou.

### **Chá verde**

Já no caso do chá verde, a segunda bebida mais consumida hoje no mundo, a pesquisadora Gabrielle Aparecida Cardoso, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (USP/ESALQ), comparou a taxa metabólica de mulheres com sobrepeso e obesidade grau I, pré e pós consumo de chá verde aliado ou não à prática de exercício físico, e avaliou a aceitabilidade da bebida, bem como possíveis reações adversas causadas pelo seu consumo.

Os resultados mostraram que o grupo que tomou o chá verde perdeu uma quantidade de peso relevante para o período (5,7 kg, em média) com manutenção da massa magra.

De acordo com a pesquisadora Gabrielle, o consumo de chá verde pode ser um aliado alimentar para a perda de peso e diminuição da gordura corporal.

“Seu consumo aliado à prática de exercício físico auxilia na redução das triglicérides, ganho de força muscular, ganho de massa magra e na redução da massa gorda”, explica.

Além de proporcionar uma mudança na composição corporal, o consumo do produto, aliado à prática de exercícios físicos, auxilia na utilização da gordura corporal como fonte de energia e no aumento da massa magra.

“O aumento da força muscular é maior quando o chá verde é consumido anterior à prática dos exercícios propostos”, conclui a autora do trabalho.

### **Questão de saúde pública**

Uma pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada pelo Ministério da Saúde, em parceria com a Universidade de São Paulo (USP) revelou que metade dos brasileiros está acima do peso.

No sexo masculino, a situação é mais comum a partir dos 35 anos, mas chega a 59,6% em homens entre 55 e 64 anos. Na população feminina, o índice mais que dobra na faixa etária de 45 a 54 anos (52,9%), em relação à faixa de 18 a 24 anos (24,9%).

Entre as crianças, os índices são mais assustadores, cerca de 16% dos meninos e 12% das meninas com idades entre 5 e 9 anos são hoje obesas no país, quatro vezes mais do que há 20 anos.

Os dados são referentes a um período de 2006 a 2010, sendo que os dados foram divulgados em abril de 2010.