



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Exame

Data: 12/09/2011

Link: <http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/saude/noticias/>

Caderno / Página: - / -

Assunto: Pesquisa comprova que chá verde é aliado contra obesidade

Pesquisa comprova que chá verde é aliado contra obesidade

Segundo a pesquisa, o chá contém grande quantidade de compostos que proporcionam uma série de benefícios à saúde



Aliados a exercícios, o chá verde pode ser um excelente acelerador do metabolismo

São Paulo - Um estudo científico comprovou o conhecimento popular: o chá verde é bom aliado na luta contra a obesidade. Gabrielle Aparecida Cardoso, aluna do programa de pós-graduação de Ciência e Tecnologia dos Alimentos da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (USP/Esalq), realizou o estudo com apoio da bolsa de mestrado da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

A pesquisa, orientada pela professora Jocelim Mastrodi Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), 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. As informações são da assessoria de imprensa da Esalq.

Segundo a pesquisa, o chá verde é a segunda bebida mais consumida no mundo e contém grande quantidade de compostos que proporcionam uma série de benefícios à saúde. Dentre eles, a redução do risco de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer, melhoria das funções fisiológicas, efeito antihipertensivo, proteção ultravioleta, aumento da densidade mineral óssea, entre outras.

A pesquisa ainda reforça que a ingestão do extrato também suprime a utilização de carboidrato, que gera aumento na quantidade de glicogênio no músculo, auxiliando o aumento da resistência na corrida, e por se ter menos lactato, há uma maior disposição física para continuar o exercício físico.