



Pesquisa comprova que chá verde é aliado contra obesidade

Aliado à prática de exercícios, bebida traz uma série de ganhos para a saúde



O chá verde é a segunda bebida mais consumida no mundo (Thinkstock)

Um estudo científico acaba de comprovar o conhecimento popular: o chá verde é bom aliado na luta contra a obesidade. Gabrielle Aparecida Cardoso, aluna de pós-graduação em Ciência e Tecnologia dos Alimentos da Escola Superior de Agricultura da USP, realizou um estudo comparando 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.

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.

Glossário

TRIGLICÉRIDES

tipo de gordura que pode trazer danos ao organismo se acumulada em grandes quantidades. Resultado da queima de carboidratos, ela pode formar placas que entopem as artérias.

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.

O estudo avaliou os efeitos do consumo de chá verde e da prática ou não de exercício físico resistido sobre a Taxa Metabólica de Repouso (TMR) e a composição corporal em mulheres com índice de massa corporal entre 25 a 35 kg/m. As voluntárias foram divididas em quatro grupos e durante dois meses seguiram o protocolo de pesquisa. As voluntárias do grupo 1 tomaram chá verde, enquanto as do grupo 2 tomaram placebo. As do grupo 3 tomaram chá verde e exercitaram-se enquanto que as do grupo 4, tomaram placebo e exercitaram-se.

Resultados — Os resultados mostraram que o grupo 1 perdeu uma quantidade de peso relevante para o período de estudo (- 5,7 kg em média) com manutenção da massa magra. O grupo 2, utilizando placebo, não perdeu peso, ganhou massa gorda e perdeu massa magra. Quanto ao grupo 3 (chá verde + exercício físico de resistência) teve sua composição corporal modificada apresentando maior perda de gordura, maior ganho de massa muscular, maior aumento da força muscular e redução dos níveis de **triglicérides** superiores aos apresentados pelo grupo 4 (placebo + exercícios físicos de resistência).

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 do 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, de acordo com texto de divulgação.

(Com Agência Estado)