



Chá Verde aliado na perda de peso

A obesidade é um dos problemas mais graves do mundo industrializado. Considerada uma epidemia mundial, a doença crônica favorece o aumento de complicações associadas ao excesso de peso corporal e o aparecimento de doenças como diabetes, câncer, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, cardiopatias, acidente vascular cerebral e depressão. Caracterizada pelo excesso de tecido adiposo no organismo, é influenciada pela ingestão inadequada de alimentos, fatores genéticos, ambientais, emocionais e psicossociais.

As taxas de sobrepeso dos brasileiros aumentaram significativamente nos últimos quatro anos. Segundo o Ministério da Saúde, analisando um grupo de 54 mil pessoas adultas, revelou-se que 51% dos homens e 42,6% das mulheres estavam acima do peso adequado. 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.

Estilo de vida saudável, associado a uma dieta adequada, prática de exercícios físicos, abstinência de bebidas alcoólicas e do tabaco, podem combater a doença além de contribuírem para a melhora da qualidade de vida. Além disso, o consumo de certos alimentos funcionais, que produzem efeitos metabólicos, fisiológicos e benéficos à saúde parece ser muito útil no controle do peso. Enquanto alguns desses alimentos são capazes de promover saciedade, caso das fibras, outros possuem ação termogênica e aumentam a oxidação de gorduras, como é o caso do chá verde.

Analisar o efeito da erva no controle da obesidade foi o objetivo de 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), que teve bolsa de mestrado da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). O estudo, orientado pela professora Jocelem 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.

Propriedades Mediciniais- 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.

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. 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. | www.esalq.usp.br/acom.