



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Zero Hora

Data: 14/09/2011

Link: <http://zerohora.clicrbs.com.br/zerohora/jsp/>

Caderno / Página: - / -

Assunto: Chá verde é aliado na perda de peso e de gordura corporal

Chá verde é aliado na perda de peso e de gordura corporal, comprova estudo da USP

Consumo da bebida, aliado a atividade física, auxilia na utilização da gordura como fonte de energia e no aumento da massa magra

O chá verde realmente pode ser um aliado no emagrecimento e na diminuição da gordura corporal. A confirmação é de uma pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP que analisou o efeito da bebida no controle da obesidade.

O trabalho, liderado pela pesquisadora Gabrielle Aparecida Cardoso, comparou a taxa metabólica de mulheres com sobrepeso e obesidade grau I, antes e depois do consumo de chá verde aliado ou não à prática de exercício físico. Ao mesmo tempo, o estudo avaliou a aceitabilidade da bebida, bem como possíveis reações adversas causadas pela bebida.

As voluntárias foram divididas em quatro grupos e durante dois meses seguiram o protocolo de pesquisa. As participantes do grupo 1 tomaram chá verde, enquanto as do grupo 2 tomaram placebo. O grupo 3 tomou chá verde e praticou atividades físicas enquanto que as mulheres 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: em média 5,7 quilos com manutenção da massa magra. O grupo 2, utilizando placebo, não perdeu peso, ganhou massa gorda e perdeu massa magra.

O grupo 3 (chá verde + exercícios de resistência) teve sua composição corporal modificada e outros benefícios para a saúde: 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).

Além disso, o consumo do produto, aliado aos exercícios, auxilia na utilização da gordura como fonte de energia e no aumento da massa magra.

O aumento da força muscular é maior quando o chá verde é consumido antes da prática dos exercícios propostos — explica Gabrielle.

Benefícios

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. Entre eles, estão a redução do risco de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer, melhoria das funções fisiológicas, efeito anti-hipertensivo, proteção ultravioleta e aumento da densidade mineral óssea.

O estudo da USP 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.

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