



Chá verde é aliado na perda de peso e gordura corporal

por Ana Carolina Miotto, da Agência USP



Aumento da força muscular é maior quando chá é consumido antes de exercícios.

Pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da Universidade de São Paulo (USP), em Piracicaba, analisa o efeito do chá verde no controle da obesidade e aponta que o produto pode ser um aliado alimentar para a perda de peso e diminuição da gordura corporal. O trabalho da pesquisadora Gabrielle Aparecida Cardoso 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. Ao mesmo tempo, o estudo avaliou a aceitação da bebida, bem como possíveis reações adversas causadas pelo seu consumo.

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 quilos por metro (kg/m) 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 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).

“O consumo de chá verde aliado à prática de exercício físico auxilia na redução de triglicérides, ganho de força muscular, ganho de massa magra e na redução da massa gorda”, explica Gabrielle. Além de proporcionar uma mudança na composição corporal, o consumo do produto, aliado aos exercícios, 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 antes da prática dos exercícios propostos.”

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. Dentre eles, a redução do risco de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer, melhoria das funções fisiológicas, efeito anti-hipertensivo, 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.

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 cinco e nove 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 melhoria 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.

A pesquisa de Gabrielle Aparecida Cardoso foi realizada no Programa de Pós-Graduação de Ciência e Tecnologia dos Alimentos da Esalq, e teve bolsa de mestrado da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes). O estudo foi orientado pela professora Jocelyne Mastrodi Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN) da Escola.

** Publicado originalmente no site [Agência USP](#).*

(Agência USP)