



USP ESALQ – ACESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Dieta Já!

Data: 18/02/2013

Caderno: - / -

Link: <http://www.usp.br/agen/wp-content/uploads/1902d.jpg>

Assunto: Chá-verde contra o acúmulo de gorduras

Chá-verde contra o acúmulo de gorduras

Um estudo da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) publicado na *Journal of Medicinal Food*, dos Estados Unidos, comprova os benefícios do chá-verde no emagrecimento. Além de ajudar na perda de peso, ele também auxilia na diminuição da gordura corporal e na redução dos níveis de triglicérides. Na pesquisa, as mulheres que aliaram exercícios físicos ao chá-verde obtiveram melhores resultados do que as que apenas se exercitaram. O primeiro grupo apresentou maior perda de gordura, maior ganho de massa muscular, maior aumento de força muscular e redução dos níveis de triglicérides em relação ao segundo grupo. "O produto é, sem dúvida, um aliado contra a obesidade", resume Jocelem Salgado, orientadora do projeto.

