

Atualmente, muito se tem falado dos benefícios dos chás para a saúde e bem estar das pessoas, contudo, ainda existe muita confusão em torno da palavra "chá". A maioria das pessoas tende a considerar que tudo que vem em saquinho e é mergulhado em água quente é chá, mas isso não passa de um grande engano.

Os chás só podem ser chamados por esse nome se forem feitos a partir das folhas da *Camellia sinensis*, planta que dá origem aos chás verde, branco, vermelho (pu-erh), oolong e preto. Isso quer dizer que aqueles "chazinhos" de camomila, hortelã, cidreira, erva doce entre tantos outros conhecidos, não são na verdade chás, mas infusões.

São consideradas infusões todos os tipos de bebidas feitas a partir da imersão de folhas (com exceção da *Camellia sinensis*), flores e frutas em água quente. Por isso, nem o "chá mate" pode ser considerado um chá.

ORIGENS. As origens do chá quase se perdem ao longo do tempo. Além disso, misturaram-se às narrativas sobre este produto muitas lendas, sendo que a mais conhecida diz que o chá era uma bebida apreciada na China desde o longínquo ano de 2737 A.C. Nessa época, preocupado com as epidemias que regularmente assolavam seu império, o imperador Sheng Nong exigiu que toda a água fosse fervida antes de ser consumida, uma medida de caráter higiênico que ainda hoje faz sentido em muitos lugares do mundo.

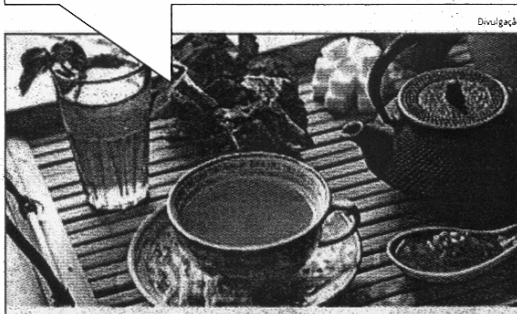
Certo dia, num quente verão oriental, o imperador, de visita a uma das regiões distantes que governava, mandou parar a sua comitiva para que todos descansassem durante algum tempo. Os servos começaram então a ferver água para que a comitiva pudesse beber, mas algumas folhas de *Camellia sinensis* provenientes de arbustos próximos foram arrastadas pelo vento caindo no recipiente em ebulição. Pouco a pouco, a água foi adquirindo uma tonalidade castanha. O imperador, curioso, decidiu provar a estranha infusão e ficou surpreendido pelo sabor da bebida; tornando-se desde esse momento um grande adepto do chá, no que seria seguido pelo seu povo.

A partir da China o chá espalhou-se pelo mundo, primeiro para o vizinho Japão, depois, começou a sua caminhada para o Ocidente através da Ásia Central e da Rússia. No entanto, foi apenas com a chegada dos portugueses ao Oriente, em finais do século XV e início do século XVI, que a bebida começou a difundir-se na Europa.

Atualmente o chá é considerado, depois da água, a bebida mais consumida no mundo. Estima-se que por ano bebem-se

Verde, branco, vermelho...

A partir da China o chá espalhou-se por todo o mundo



Depois da água, chá é a bebida mais consumida no mundo

TIPOS DE CHÁ

Folhas da *Camellia sinensis*

Como vimos, o verdadeiro chá é aquele proveniente das folhas da *Camellia sinensis*, e dependendo das condições de cultivo, coleta, preparo e acondicionamento dessas folhas é possível obter mais de 3000 diferentes tipos de chás. De qualquer forma, todos esses tipos são derivados de cinco categorias principais que se distinguem principalmente em relação ao grau de fermentação:

CHÁ BRANCO - não fermentado, produzido a partir de brotos e folhas mais novas, tenras; é considerado o tipo que concentra a maior quantidade de compostos benéficos para a saúde;

CHÁ VERDE - não fermentado, é o mais consumido e o que reúne a maior quantidade de estudos científicos;

CHÁ VERMELHO (PU-ERH) - Este chá tem propriedades intensificadas pelo envelhecimento, que pode levar anos; é neste momento que sofre uma pós-fermentação. As folhas são prensadas e ficam envelhecendo como um bom vinho.

CHÁ OOLONG - com fermentação mediana, fica basicamente entre o chá verde e o preto; Chá preto - muito fermentado, por isso apresenta o sabor mais forte entre todos os tipos de chá.

cerca de 800 bilhões de litros de bebidas não alcoólicas em todo mundo, sendo que o chá representa cerca de 300 bilhões de litros - 38% deste volume.

Grande parte deste consumo concentra-se nos países orientais, contudo, devido a uma tendência orientalista e por causa das propriedades antioxidantes atribuídas a essas bebidas, é cada vez mais crescente o interesse do consumidor ocidental. Os benefícios atribuídos a esses chás também despertou o interesse de inúmeros pesquisadores, que estão considerando a *Camellia sinensis* como uma planta estratégica para a saúde humana no século XXI.

ANTIOXIDANTES. Todos os chás derivados da *Camellia sinensis* apresentam em sua composição substâncias antioxidantes conhecidas como polifenóis,

contudo, elas estão presentes em maior quantidade nos chás cuja fermentação é mais leve ou inexistente.

O principal grupo de polifenóis encontrados nesses chás são as catequinas, e dentre as catequinas com maior poder antioxidante encontra-se a epigallocatequina-galato, também conhecida como EGCG. De acordo com os estudos, esta catequina apresenta um poder antioxidante superior ao das vitaminas C e E, capaz de reduzir o risco de várias doenças e ajudar no retardar do processo de envelhecimento.

Os chás também possuem alcalóides como a cafeína, e por essa razão, pessoas com distúrbios do sono devem evitar o consumo da bebida antes de dormir. Em caso de gastrite, esofagite de refluxo e úlcera gástrica, o consumo também deve

BENEFÍCIOS DO CHÁ

FORMAS

Quanto e como consumir

Os chás podem ser consumidos de diversas formas. A mais comum é a infusão das folhas secas em água quente. Contudo, a indústria atualmente pesquisa e desenvolve formas mais práticas e saborosas que oferecem o extrato em altas concentrações. Eu, por exemplo, assessoriei o desenvolvimento de vários chás (verde, branco, vermelho) em pó com alta concentração de polifenóis, e que podem ser consumidos gelados ou quentes. Eles são enriquecidos com vitaminas e minerais com ação antioxidante e apresentam sabor suave de frutas. Basta adicionar uma colher de sopa do pó em água e mexer. Quanto à dose diária para se obter os benefícios, o meu conselho é o seguinte: para quem escolheu as infusões de *Camellia sinensis* (folhas secas comercializadas em sachês ou granel), o consumo diário recomendado pelos estudos é de cerca de 4-6 xícaras. Para quem escolheu as versões instantâneas que levam extratos concentrados, uma ou duas porções ao dia é suficiente. Para mais informações visite o meu site: www.jocelemsalgado.com.br

ser limitado.

ESTUDOS. A quantidade de estudos publicados na literatura mundial nos últimos 10 anos é grande, com alguns resultados contraditórios. Pesquisas recentes mostram uma forte associação entre o consumo desses chás com uma ação antioxidante, anti-inflamatória e anti-carcinogênica no trato digestivo. Alguns estudos evidenciam também os benefícios para o coração e o sistema cardiovascular.

Estudiosos da Universidade Harvard concluíram que pessoas que bebem uma ou mais xícaras de chá verde diariamente têm menos risco de sofrer ataque cardíaco. Um outro trabalho publicado em 2007 no *International Heart Journal* verificou que após a administração de catequinas houve uma redu-

ção na oxidação do LDL, a fração do colesterol considerada ruim para a saúde do coração.

Em relação à perda de peso, testes clínicos mostraram que os chás pouco fermentados são capazes de aumentar a termogênese (taxa pela qual as calorias são queimadas) e o gasto total de energia. Pesquisadores da Universidade de Genebra demonstraram que além da cafeína, a presença dos polifenóis presentes nesses chás são responsáveis por esse efeito. O gasto energético não é alto, em torno de 5% do gasto total de energia diário, mas os pesquisadores acreditam que combinados com uma dieta equilibrada, esses chás podem funcionar como coadjuvantes da perda de peso.

Um importante estudo publicado em 2008 (*American Journal of Clinical Nutrition*) concluiu que o consumo de chá verde antes da atividade física pode ajudar na queima de gordura. Os pesquisadores acreditam que os efeitos do chá verde sobre a oxidação de gorduras ocorrem através da inibição da catecolamina-O-metil-transferase, uma enzima que degrada o hormônio noradrenalina. Altas concentrações desse hormônio podem estimular uma contínua mobilização de gorduras armazenadas no corpo; essas gorduras podem então ser transportadas ao músculo e usadas como energia durante o exercício.

Esse efeito, de acordo com os autores da pesquisa, seria potencialmente positivo para atletas que desejam aumentar a queima de gordura ou pessoas obesas e/ou diabéticas que precisam eliminar gordura e perder peso. De acordo com os pesquisadores, há evidências indiretas que um aumento da capacidade de queimar gorduras pode reduzir o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade.

Jocelem Mastrodi Salgado - Profª Titular do Departamento de Agroindústria e Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz - Universidade de São Paulo - e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais-SBAF.