



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Yahoo! Mulher

Data: 21/09/2010

Link: <http://br.mulher.yahoo.com/quer-emagrecer--o-ch%C3%A1-verde-pode-te-ajudar.html>

Caderno / Página: - / -

Assunto: Quer emagrecer? O chá verde pode te ajudar

Quer emagrecer? O chá verde pode te ajudar

Por Fernanda Lopes, especial para o Yahoo!

Diz a sabedoria popular que o chá verde ajuda a emagrecer. Mas será que isso é verdade? Sim, de acordo com uma pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz – Esalq (USP). O estudo, conduzido por Gabrielle Aparecida Cardoso, mostrou que o chá ajuda a perder peso e gordura corporal. Isso acontece o chá verde é rico em polifenóis, os oxidantes que estimulam o organismo a ter maior gasto calórico. Cada 10g de chá contém 160 mg dos polifenóis.

O estudo comparou os efeitos do chá em mulheres com sobrepeso ou obesidade grau I, divididas em quatro grupos, durante dois meses. As mulheres do grupo 1 tomaram chá verde (utilizando 20g da erva por dia; cerca de 10 colheres de chá), enquanto as mulheres do grupo 2 tomaram placebo (tipo de “remédio” que na verdade não contém substâncias médicas ou curativas; é utilizado apenas para induzir a crença de que a pessoa está sendo medicada). Neste caso, o placebo usado foi um tipo de chá diferente do chá verde consumido pelas outras voluntárias. As mulheres do grupo 3 tomaram a mesma quantidade de chá e praticaram exercícios físicos, enquanto as mulheres do grupo 4 tomaram placebo e também praticaram exercícios.



Os resultados da pesquisa mostram que o grupo 1 foi o que mais apresentou perda de peso: em média, 5,7 kg em dois meses. O grupo 3, da combinação de chá com exercício, também teve ótimas melhoras na saúde, como maior perda de gordura, maior ganho de massa muscular, maior aumento da força muscular e redução dos níveis de triglicérides. O grupo 2 não teve perda de peso (apenas aumento da massa gorda corporal) e o grupo 4 teve reações parecidas com as do grupo 3, porém em um nível inferior.

Com isso, ficou demonstrado que o chá, combinado com atividade física regular, auxilia o organismo a ganhar massa magra, reduzir massa gorda, aumentar a massa muscular e utilizar a gordura corporal como

fonte de energia.

Além disso, o chá verde também pode reduzir os riscos de desenvolver doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer, melhora as funções fisiológicas, tem um efeito anti-hipertensivo, proteção ultravioleta, e aumenta a densidade mineral óssea.

“A única restrição em relação ao consumo de chá verde é não abusar da bebida durante a noite, porque ela contém cafeína, o que faz com que as pessoas fiquem mais ativas e com dificuldades para dormir”, diz Gabrielle. Fora isso, o chazinho está liberado.