



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Jornal de Limeira

Data: 25/09/2010

Link: <http://www.jlmais.com/cidades/saude/96390-cha-verde-e-exercicios-ajudam-a-perder-peso-.html>

Caderno / Página: - / -

Assunto: Chá verde e exercícios ajudam a perder peso

Chá verde e exercícios ajudam a perder peso

Nutricionista alerta sobre cuidados necessários em relação ao produto

O consumo de chá verde aliado a exercícios físicos e uma dieta balanceada pode ajudar na perda de peso. É o que aponta pesquisa realizada pela educadora física mestre em Ciência e Tecnologia na área de Nutrição pela Esalq/USP, Gabrielle Aparecida Cardoso.

O estudo foi feito com 160 mulheres de 20 a 40 anos em condições de sobrepeso e grau 1 de obesidade, divididas em quatro grupos. Aquelas que, durante dois meses, ingeriram o chá verde, participaram de uma dieta adaptativa e fizeram treinamentos de musculação, perderam uma média de 5,7 kg.

"Foi o único grupo da pesquisa que perdeu peso. Elas mantiveram massa muscular, reduziram gordura e também diminuíram a circunferência da cintura. Elas passaram por uma bateria de exames antes de participarem da pesquisa", aponta Gabrielle.

Segundo a pesquisadora, o chá verde potencializa os efeitos da dieta. As 40 mulheres deste grupo tiveram o dobro de ganho de massa muscular e perderam gordura três vezes mais em relação aos outros grupos - administrados somente com chá verde, placebo e placebo aliado à musculação.

"O principal resultado foi que o chá verde auxilia com que o organismo utilize gordura corporal como fonte de energia predominante", cita a pesquisadora.

CUIDADOS

O chá verde tem suas propriedades antioxidantes e funciona como fitoterápico em uma dieta de emagrecimento. Mas é preciso ter muita atenção antes de ingerir o produto. É o que aponta a nutricionista Camila Deperon.

"O chá verde contém vitaminas, cálcio, reduz o LDL (colesterol ruim) e estudos apontam que ele também previne o câncer. Mas ele também é contra-indicado para pacientes com glaucoma, nefrite, pressão alta e depressão. É indicado procurar um médico primeiro, para saber se pode tomar e qual a dosagem", cita a especialista.

Camila aponta ainda que o chá verde não deve ser ingerido depois de refeições, pois ele "rouba" a parcela de ferro que foi consumida. Além disso, produtos vendidos em latas ou garrafas não são indicados. "Eles contêm mais açúcar e menos da erva *Camellia sinensis*, que é o verdadeiro chá. Eles servem como bebida, mas não têm eficiência fitoterápica de emagrecimento. Apenas um produto chinês, chamado Yamatoyama, é eficiente", cita.

A nutricionista recomenda também que o chá verde nunca deve ser comprado a granel, pois pode conter toxinas. O pacote deve ter o registro da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e o CNPJ da empresa.

O máximo de chá verde que deve ser consumido diariamente é um litro. E a receita para a preparação é simples. "Um litro de água e uma colher de sobremesa do chá (*Camellia sinensis*). Deixa cinco minutos em fusão e abafa. Ele deve ser tomado ao longo do dia", recomenda a nutricionista.