



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: SIS saúde

Data: 30/11/2012

Caderno: - / -

Link: <http://www.sissaude.com.br/sis/inicial.php?case=2&idnot=16956>

Assunto: Consumo de chá verde pode ser aliado alimentar para a perda de peso

## **Consumo de chá verde pode ser aliado alimentar para a perda de peso**

Estudo desenvolvido na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) aponta que o chá verde pode ser um aliado alimentar para a perda de peso, diminuição da gordura corporal e uma série de outros benefícios à saúde, como redução dos níveis de triglicérides. A pesquisa foi destaque na edição de novembro do ' Journal of Medicinal Food' (EUA).

Para chegar a essas conclusões, os pesquisadores avaliaram durante dois meses os efeitos do consumo de chá verde e da prática de exercícios físicos de resistência (com utilização de peso) em quatro grupos de mulheres. Aquelas que tomaram chá verde eliminaram em média 5,7 kg com manutenção da massa magra. As que consumiram o alimento e realizaram exercício físico foram as que mais tiveram a composição corporal modificada, apresentando maior perda de gordura, maior ganho de massa muscular, maior aumento da força muscular e redução dos níveis de triglicérides. O grupo que ingeriu placebo sem realizar exercício, não perdeu peso, ganhou massa gorda e perdeu massa magra. Já o grupo que tomou placebo e se exercitou obteve benefícios à saúde, mas inferiores aos alcançados por quem usou chá verde e praticou exercício de resistência.

De acordo com a orientadora da pesquisa, Dra. Jocelyne Salgado, a publicação no ' Journal of Medicinal Food' é uma oportunidade de divulgação dos dados científicos que comprovam os benefícios do chá verde. " O produto é um aliado contra a obesidade" , afirma. O artigo também é assinado por Gabrielle Aparecida Cardoso, Marcelo de Castro Cesar e Carlos Mario Donado-Pestana.

O periódico internacional destaca pesquisas originais sobre a química e bioquímica dos componentes bioativos dos alimentos e é referência para o desenvolvimento de produtos alimentares e suplementos destinados à promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças.