



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Band News

Data: 30/12/2012

Caderno: - / -

Link: <http://bandnewsfm.band.com.br/Noticia.aspx?COD=635423&Tipo=227>

Assunto: Estudo comprova, pela primeira vez, os benefícios do chá verde para o emagrecimento

Estudo comprova, pela primeira vez, os benefícios do chá verde para o emagrecimento

Pela primeira vez, um estudo comprova os benefícios do chá verde para a perda de peso com qualidade e sem o uso de remédios entre as mulheres. A pesquisa, realizada por cientistas brasileiros da USP Piracicaba, foi publicada no conceituado periódico americano "Journal of Medicinal Food" e avaliou 40 mulheres. Durante 60 dias, elas foram divididas em diferentes grupos: as que consumiram o alimento e realizaram exercício físico perderam de oito a 10 quilos, com redução nos níveis de gordura e triglicérides e ganho de massa muscular. Já o grupo que tomou placebo e se exercitou obteve benefícios à saúde, mas bem inferiores aos alcançados por quem usou o chá verde.

A responsável pela pesquisa e professora titular em Nutrição Humana da Esalq USP Piracicaba, Jocelim Salgado, explica que o bom resultado é obtido por um composto especial do produto consumido 10 minutos antes do exercício físico e não qualquer tipo de chá verde:

"Ela aumenta a produção de calor, ela aumenta o metabolismo e, com isso, ela aumenta a queima de gordura."

A orientadora da pesquisa, Jocelim Salgado, comemora a publicação do estudo na revista científica americana, já que é uma grande oportunidade de divulgação dos dados científicos que comprovam os benefícios do chá verde. Segundo ela, o ineditismo da pesquisa está justamente no fato de avaliar principalmente os efeitos do produto no combate à obesidade entre as mulheres: "Mulheres tem composição de tecido diferente dos homens. A mulher tem muito mais tecido gorduroso, em relação ao homem, que tem muito mais tecido muscular."

O artigo também é assinado pelos pesquisadores brasileiros Gabrielle Cardoso, Marcelo Cesar e Carlos Donado-Pestana. A recomendação dos autores é que as interessadas busquem orientação médica-nutricional antes do consumo do chá verde como forma de perder peso.

É importante reforçar que os resultados positivos do estudo seguiram uma metodologia específica, com a quantidade de 160 miligramas de catequina por cada 10 miligramas de chá verde. E o composto era ingerido sempre 10 minutos antes da prática de exercício físico, o que foi essencial para o bom desempenho.