

Chá verde, *Camellia sinensis* (L.) Kuntze, no tratamento da obesidade

Ana Cláudia da Silva
Cristina Peitz de Lima

Resumo

O chá verde é um produto obtido das folhas da espécie *Camellia sinensis* (L.) Kuntze e é empregado popularmente por sua ação emagrecedora. O presente estudo tem por objetivo realizar uma revisão de literatura sobre o chá verde na perda de peso e no tratamento dos distúrbios ocasionados pela obesidade. Metodologia: este estudo é um levantamento bibliográfico de artigos publicados nos últimos cinco anos referentes ao uso chá verde no tratamento da obesidade e seus distúrbios por meio de revisão nas bases de dados PubMed, Scielo e Science Direct. Resultados: os polifenóis presentes no chá verde *Camellia sinensis* (L.) Kuntze, apresentam efeitos importantes no Diabetes Mellitus, em cardiopatias, e na prevenção contra alguns tipos de câncer. Os principais polifenóis presentes no chá verde são as catequinas. As catequinas mais comuns verificadas no chá verde são epigallocatequina, epigallocatequina-3-galato, epicatequina-3-galato e epicatequina. A epigallocatequina-3-galato é considerada a principal catequina do chá verde, o seu consumo está relacionado na prevenção de vários tipos de câncer. Os polifenóis também são responsáveis pela atividade antioxidante. As catequinas inibem danos no DNA e a peroxidação lipídica ocasionadas pelas espécies reativas de oxigênio (ROS). A cafeína é outro constituinte presente no chá verde, é considerada estimulante da atividade cardiovascular, possuindo efeito sobre a função mental, além de reduzir a sensação de fadiga e aumentar a atividade motora. Contudo pode afetar na qualidade do sono. As ações emagrecedora e hipoglicemiante do chá verde estão relacionadas á inibição das enzimas digestivas que hidrolisam os carboidratos como a α -amilase. As doses de chá verde que surtem efeitos benéficos estão em torno de 3 copos ao dia, o equivalente a, aproximadamente, 240 a 320 mg de polifenóis. Entre os efeitos adversos provocados pelo chá verde verifica-se a fluorose dentária visto que o chá verde apresenta elevados teores de fluoreto. O consumo diário de chá verde, por um período de cinco anos, pode acarretar quadros de disfunção hepática, problemas gastrointestinais como constipação e irritação gástrica, e entre outros efeitos dores de cabeça e vertigem. Os estudos que investigaram os benefícios do chá verde no tratamento da obesidade apontam que a bebida apresenta mecanismos capazes de atuar no processo de perda de peso. Os resultados satisfatórios das pesquisas estão relacionados ao aumento da termogênese e da oxidação lipídica, sugerindo que essas sejam as formas de atuação do chá verde sobre a perda de peso. Conclusão: o chá verde atua sobre a perda de peso e também apresenta efeitos benéficos no controle dos distúrbios da obesidade como diabetes, além de apresentar propriedades antioxidantes. Entretanto o seu uso excessivo pode promover efeitos adversos.

Palavras-chave: perda de peso; diabetes; *Camellia sinensis*.