

CHÁ VERDE, *CAMELLIA SINENSIS* (L.) KUNTZE, THEACEAE: PROPRIEDADES PARA A SAÚDE, EFEITOS ADVERSOS E CUIDADOS

GONÇALVES, Amanda Macedo (Grupo de estudo/UNIBRASIL)
NENEVE, Tayna Lorryne Antonelo (Grupo de estudo /UNIBRASIL)
ALVES, Veronica do Carmo (Grupo de estudo /UNIBRASIL)
BENEDICT, Juliana Mara (Grupo de estudo /UNIBRASIL)
CAMPOS, Ranieri (Farmácia/UNIBRASIL)
LIMA, Cristina Peitz de (Farmácia/UNIBRASIL)

Camellia sinensis (L.) Kuntze é arbusto da família Theaceae conhecida por chá verde, chá-da-Índia, ou *green tea*. Diversos estudos têm mostrado os benefícios do consumo de chá verde. Sendo assim o objetivo do presente trabalho foi realizar levantamento bibliográfico sobre os benefícios para a saúde e os efeitos adversos observados no consumo de chá verde. Para tanto, foram utilizados artigos científicos disponíveis nas bases de dados Scielo, PubMed e Medline. Resultados: O chá-verde apresenta elevada concentração de polifenóis, flavonóides e catequinas, que são os principais componentes terapêuticos. As catequinas desempenham papel importante no controle do tecido adiposo, causando perda de peso corporal. Os principais compostos químicos terapêuticos de *C. sinensis*, são potentes antioxidantes de radicais livres, quelantes de metais e inibidores da lipoperoxidação. Dentre suas atividades biológicas se relata a antioxidante, quimioprotetora, anticarcinogênica e anti-inflamatória. Existem evidências de que a oxidação do LDL-colesterol, seja inibida pelas catequinas do chá verde. Estudos relatam redução dos níveis séricos de colesterol e da pressão arterial no consumo de chá verde. Por essas razões, atualmente, o chá verde é considerado um alimento funcional que, se consumido no cotidiano, pode trazer inúmeros benefícios à saúde humana. Contudo em estudo com ratos foi observada necrose no fígado nos animais tratados com chá verde, indicando toxicidade e morte celular. O chá verde também é fonte de fluoretos. A ingestão apropriada de fluoretos é benéfica, uma vez que previne as cáries dentárias, contudo, um consumo excessivo pode ter efeitos adversos, como a fluorose dentária tendo como conseqüência, a opacidade do esmalte, principalmente em países em que a água de abastecimento é fluorada. Além disso, o chá verde apresenta cafeína e o seu uso em excesso pode causar insônia e nervosismo. Conclusão o chá verde apresenta efeitos benéficos para a saúde, entretanto o seu uso excessivo e crônico deve ser evitado.

Palavras-chave: *Camellia sinensis*; chá verde; benefícios; efeitos adversos