

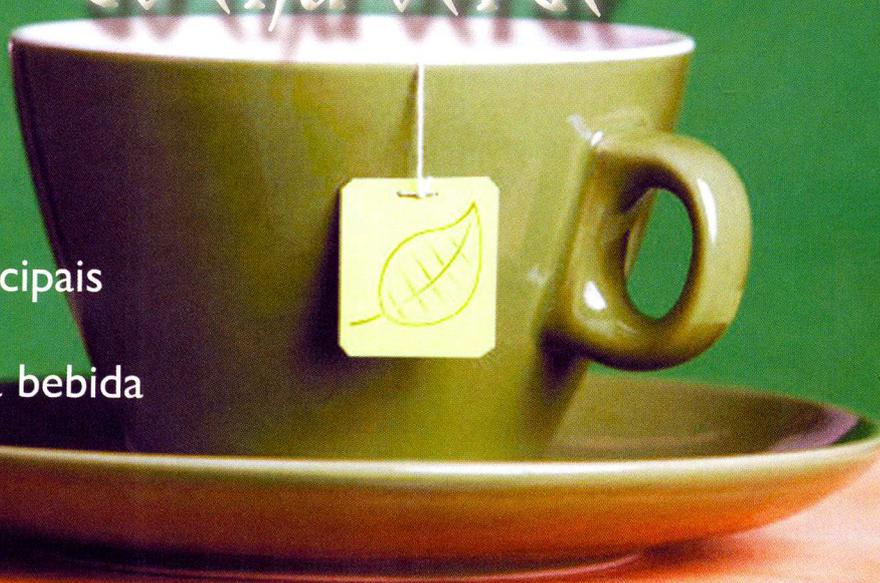
**comportamento**

Reprodução

**DIETA**

# Os benefícios do chá verde

Professora de nutrição da Esalq esclarece principais dúvidas sobre o consumo da bebida



Por Isabela Morais

**M**esmo com seu sabor amargo, o chá verde tem feito a cabeça de pessoas que buscam uma vida mais saudável. Apesar da popularização da bebida, o terreno que separa as verdades dos mitos sobre o consumo do chá verde ainda parece sombrio. Em outubro de 2011, a revista *Espaço Aberto* divulgou nota sobre a pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) que provou que a bebida é aliada na perda de peso. Nossos leitores manifestaram diversas dúvidas sobre o assunto. Para res-

ponder às questões, conversamos com Joclem Mastrodi Salgado, professora de Nutrição da Esalq e orientadora do estudo, que nos explicou tudo sobre os benefícios da bebida, os perigos do excesso, seus princípios ativos e o modo ideal para consumi-la no dia a dia.

**Quem pode beber?**

O chá verde pode ser apreciado por todas as pessoas, se consumido com moderação. Por seus efeitos comprovados na redução de doenças cardiovasculares, a bebida é um excelente alimento para hipertensos. Já para quem deseja emagrecer, o consumo re-

gular de chá verde solúvel, aliado a exercícios de musculação, é uma boa dica. Com relação às mulheres grávidas, a professora destaca estudos que demonstram que elevadas doses de catequina (um dos compostos do chá) poderiam levar a uma deficiência de ácido fólico no feto. Mas ela ressalta: “Esses estudos não foram realizados em humanos, mas sim em animais, com dosagens extremamente elevadas de catequina. Existem poucas pesquisas que avaliaram esse risco entre grávidas”. A melhor opção nesse caso é consultar o médico que acompanha a gestante.

### Qual a dose ideal?

Dois copos de chá verde solúvel por dia são suficientes. A professora explica que os compostos da erva que efetivamente produzem os efeitos desejáveis à saúde são os chamados polifenóis. “A ingestão diária de 320mg a 350mg de polifenóis é suficiente para fornecer todos os benefícios almejados. Isso corresponde a dois copos do chá solúvel: cerca de 10g da erva e 200ml de água”, conta. Ela conclui: “É importante também que a pessoa consuma doses adequadas e com uma frequência regular”. O excesso da bebida pode sobrecarregar o fígado, causar irritações na mucosa do estômago e trazer insônia e irritabilidade.

### De que forma devo ingeri-lo?

O chá verde é comercializado de diversas formas no mercado, como em folhas, em sachês, embalagens PET, enlatados ou em cápsulas. Essas mercadorias possuem teores diferentes de polifenóis. Os produtos industrializados, destaca Jocelem, são pouco aconselháveis, pois, além de conservantes, têm uma quantidade baixa dos compostos ativos. “O interessante é ingerir as bebidas que contenham o extrato do chá concentrado em sua composição”, recomenda.

Já as cápsulas, vendidas em farmácias, possuem uma concentração de princípios ativos que corresponde a até dez xícaras de chá. A venda desse produto tem sido uma das preocupações da



Jocelem aconselha o consumidor a ficar atento às versões do chá prontas para beber. “Muitas marcas utilizam apenas aromas e não o extrato do chá em sua composição”, revela

## Principais dicas sobre o chá verde

- ☉ *O chá pode ser consumido sem contraindicações, mas nunca em excesso.*
- ☉ *Dois copos, cerca de 200ml, de chá verde solúvel por dia são suficientes.*
- ☉ *Estabeleça uma frequência diária de consumo.*
- ☉ *Para produtos industrializados, é aconselhável ingerir as bebidas que indiquem a presença do extrato concentrado do chá.*
- ☉ *Fique atento ao tempo de fervura.*
- ☉ *Se armazenado, o chá verde perde muitas de suas propriedades ativas. Por isso, o consuma, preferencialmente, logo após o preparo.*
- ☉ *Ingerido antes das atividades físicas, o chá verde aumenta a velocidade do gasto calórico.*

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que não reconhece a eficácia dos chás produzidos dessa maneira.

### Como prepará-lo?

Se o chá verde for preparado na forma de sachê ou folhas, o consumidor deve ficar atento ao tempo de fervura. “Temperaturas muito elevadas degradam os compostos bioativos do chá”, explica. A professora não aconselha o armazenamento, pois o ar e a luz também degradam compostos importantes. Ela ressalta: “O interessante é que o chá seja consumido logo após o preparo”.

### Há um horário adequado para consumi-lo?

Para que os resultados sejam alcançados, é interessante que o consumo seja diário, mas, conforme destaca Jocelem, não há um horário fixo para a ingestão. Para os praticantes de atividades físicas a bebida deve ser ingerida antes do esforço. “Os compostos bioativos agem beneficemente no aumento da

termogênese, o que aumenta a velocidade do gasto calórico do organismo e potencializa a perda de peso”, ela explica. Já para pessoas com problemas de sono, o consumo deve ser evitado no período da noite, no máximo três horas antes de dormir, pois o chá contém cafeína.

### **Açúcar ou leite cortam os efeitos?**

Adoçar ou adicionar leite ao chá verde não bloqueia seus benefícios. Mas uma hipótese possível, destaca a professora, é de que a adição exagerada de açúcar possa camuflar sua ação. “Sabemos que a ingestão demasiada desse carboidrato oferece diversos riscos à saúde”, alerta. Para quem tem o hábito de adicionar leite ao chá, Jocelem cita um estudo, realizado em 2000, na Holanda. A pesquisa dividiu os participantes em dois grupos: um deles ingeriu o chá verde com leite e o outro, o chá com água. “Ambos os grupos apresentaram teores elevados de compostos antioxidantes no plasma, o que é bom”, ela explica.

## **Benefícios à saúde**



A professora alerta: “Assim como tudo na vida, nada em excesso faz bem”

*De acordo com a professora, os resultados das pesquisas com o chá verde já comprovam alguns dos benefícios, antes apenas mitos. “Há uma relação inversa entre o consumo do produto e a ocorrência de doenças cardiovasculares”, ela aponta. Isso ocorre porque os antioxidantes do chá são capazes de inibir a oxidação do chamado colesterol ruim – processo que libera substâncias tóxicas no organismo. A bebida também é capaz de impedir a agregação plaquetária, que gera má circulação sanguínea. Jocelem completa: “Com isso, há um relaxamento dos músculos do sistema cardiovascular, o que contribui para a redução da pressão arterial e para a melhora da circulação sanguínea em geral”.*

*Já a pesquisa defendida em outubro, sob orientação da professora, comprovou que o chá verde é aliado na perda de peso.*

*Com o nome “Efeito do consumo de chá verde aliado ou não ao treinamento de força sobre a composição corporal e taxa metabólica de repouso em mulheres com sobrepeso ou obesas”, o estudo da pesquisadora Gabrielle Aparecida Cardoso constatou que o consumo do chá verde solúvel dez minutos antes das atividades físicas reduz a massa gorda e aumenta a muscular. “O consumo do produto proporcionou uma mudança na composição corporal, com diminuição da gordura e consequente perda de peso e a manutenção da massa magra. Aliado à prática de exercícios físicos, como a musculação, os resultados mostraram um ganho de massa magra significativamente maior que o proporcionado pelo exercício físico acompanhado do consumo de um placebo e favoreceu a perda de massa gorda, por mobilizar esta como fonte de energia”, explica Jocelem.*

