

RESULTADO Tomado 15 minutos antes da musculação, chá pode aumentar massa muscular e diminuir gordura

Chá verde e exercícios emagrecem, diz estudo

VALÉRIA RODRIGUES
valeria@jpjournal.com.br

Existe uma forma mais simples de eliminar gordura e ganhar massa magra. A constatação vem do estudo elaborado pela aluna do programa de pós-graduação de ciência e tecnologia dos alimentos da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz) Gabrielle Cardoso, que analisou o efeito do chá verde no controle da obesidade, comprovando que pode ser um aliado alimentar para a perda de peso e diminuição da gordura corporal, desde que associado a uma dieta e a exercícios físicos.

O estudo selecionou mulheres com sobrepeso e obesidade de grau 1, entre 20 e 40 anos. Elas foram submetidas a uma dieta de 1.200 calorias diárias. Todas eram sedentárias, saudáveis e não utilizavam medicamentos. Após avaliação, com medição de circunferências, peso e a definição do IMC (Índice de Massa Corpórea) por exame de bioimpedância elétrica, foi feita uma programação de exercícios de musculação. As mulheres foram divididas em quatro grupos e cada um recebeu um tipo de bebida, sem saber do que se tratava. O primeiro grupo recebeu chá verde,

**É preciso
ficar alerta
sobre a
qualidade
do produto**

o segundo placebo, o terceiro aliou chá verde à musculação, e o quarto, placebo à musculação.

Os resultados mostraram que, se tomado 15 minutos antes da musculação, o chá verde pode aumentar a massa muscular e diminuir a gordura. “Houve redução significativa de triglicerídeos e da circunferência da cintura medida inicialmente”, afirma Gabrielle. Viviane Lima aprovou os resultados. Esportista, sofreu um problema no joelho e teve dificuldades em reduzir o peso. “Com a experiência, eu consegui os resultados que precisava”, afirmou.

Apesar de os resultados fortalecerem a eficiência do chá verde, a pesquisadora e a sua orientadora, Jocelen Mastrodi Salgado, alertam que é preciso se atentar sobre a qualidade do produto utilizado e se ater às recomendações médicas para sua utilização. “Os chás vendidos a granel podem trazer impurezas e afetar o resultado e o chá utilizado sozinho, sem exercícios e dieta, emagrece, mas não ajuda a formação de massa muscular. A gordura volta com facilidade”, concluem. O registro na Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e a idoneidade das empresas produtoras do chá verde



Gabrielle Cardoso e sua orientadora Jocelen Mastrodi Salgado



Viviane Lima diz que conseguiu os resultados que precisava

em pó, com a presença de polifenóis, também devem receber a atenção do usuário. No caso da

pesquisa, o utilizado foi produzido por uma empresa piracicabana reconhecida no mercado.

Fotos: M.Germano/JP