



BENEFÍCIOS DO CHÁ VERDE E SUAS POTENCIAIS APLICAÇÕES NA OBESIDADE

Congresso Internacional Online de Nutrição Clínica e Comportamento Alimentar, 2ª edição, de 04/07/2022 a 05/07/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-73-4

SOUZA; Emilly Rosa de ¹, ANCHIETA; Ana Paula de Oliveira ², RIBEIRO; Joseana Moreira Assis ³, LEMOS; Warryson Canelas Almeida ⁴

RESUMO

A obesidade é uma condição médica caracterizada pela alta concentração de gordura corporal e pode ser determinada através do cálculo do Índice de massa corporal (IMC), que é encontrado por meio da divisão do peso (em kg), pelo quadrado da altura (em metros). A obesidade é confirmada através de um resultado de IMC, sendo igual ou superior a 30. As causas podem ser multifacetadas, variando de modificações genéticas a fatores ambientais, além disso essa condição propicia o desenvolvimento de inúmeras comorbidades, como hipertensão, diabetes tipo 2, doenças hepáticas e cardiovasculares, problemas metabólicos, entre outros. É importante abordar que a obesidade e as comorbidades advindas a ela, são as principais causas responsáveis pela morbidade e mortalidade humana, decorrente principalmente do aumento da prevalência da obesidade, devido às mudanças nos tipos de alimentação consumida pela população mundial e o estilo de vida cada vez mais sedentário, apresentado em grande parte, como resultado das facilidades tecnológicas existentes atualmente. Nesse contexto, se faz necessário medidas que possam intervir e auxiliar na redução dos quadros de obesidade, dentre estas, a combinação do chá verde proveniente da planta *Camellia sinensis* atrelada a terapia nutricional pode ser uma estratégia efetiva que, se individualizada e orientada por um nutricionista, pode afetar positivamente o metabolismo do indivíduo. O chá verde possui uma variedade de funções fisiológicas, incluindo ações anti-inflamatórias, antiangiogênicas antibacterianas, antioxidantes, antivirais e neuroprotetores. A epigalocatequina-3-O-galato (EGCG), principal catequina presente no chá verde, é o polifenol mais abundante encontrado nas folhas de chá, sendo este, responsável pelos efeitos anticancerígeno, antidiabético, antiaterosclerótico, e efeitos de redução de gordura e peso. Partindo desse pressuposto, este trabalho teve como objetivo avaliar os benefícios do chá verde e suas potenciais aplicações na obesidade. O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que foram feitas pesquisas nas bases de dados eletrônicas: Google acadêmico, Pubmed e scielo. Os critérios de inclusão englobaram publicações nacionais e internacionais, em português e inglês. Foram excluídas as publicações que não versavam o tema proposto e que não estavam disponíveis na íntegra ou de forma restrita. Os resultados

¹ Escola Superior da Amazônia, emillyrosadesouza22@gmail.com

² Escola Superior da Amazônia, ana.anchieta@live.com

³ Escola Superior da Amazônia, joseanaassis@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Viçosa, warrysoncanelas1@gmail.com

encontrados na literatura evidenciam a eficácia do chá verde na diminuição do ganho de peso e tecido adiposo, contribuindo para a melhora do quadro de obesidade. Ademais, verificou-se que os benefícios do chá verde não se restringem apenas na diminuição do peso e gordura corporal, mas também na diminuição da resistência à insulina e menor risco de doenças cardiovasculares, entre outros. Mediante o exposto, o chá verde pode ser um instrumento relevante para o manejo da obesidade e outras doenças relacionadas, sobretudo por ser uma bebida de fácil acesso e baixo custo, porém é importante que sua ingestão seja realizada em conjunto com uma alimentação balanceada, portanto, o acompanhamento com o profissional nutricionista é fundamental para obtenção de resultados satisfatórios. É indispensável também que haja a realização de estudos futuros para o melhor manejo acerca desta problemática clínica.

PALAVRAS-CHAVE: Chá verde, *Camellia sinensis*, Obesidade

¹ Escola Superior da Amazônia, emillyrosadesouza22@gmail.com

² Escola Superior da Amazônia, ana.anchieta@live.com

³ Escola Superior da Amazônia, joseanaassis@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Viçosa, warrysoncanelas1@gmail.com