

Eficácia e segurança dos chás para emagrecimento disponíveis no mercado brasileiro. Área Ciências Biológicas e da Saúde

Ana Carolina Licastro Martinez, Fernanda Luconi Yaryd Perez
Orientadora: Profa. Dra. Margareth Lage Leite de Fornasari

Universidade São Judas Tadeu
Nutrição, Mooca e www.usjt.br

Introdução

O chá verde, obtido por folhas frescas da erva *C. Sinensis* L, tem elevada concentração de flavonoides, as catequinas, que em estudos mostraram efeitos benéficos na redução do peso corporal e da gordura visceral, além da presença de cafeína que tem efeito sobre a termogênese, aumentando o gasto energético. Tem sido amplamente utilizado pela população visando a perda de peso, agindo possivelmente na modulação da noradrenalina estimulando o sistema simpático, aumentando o gasto energético e a oxidação de gordura. Outros mecanismos de ação referem-se à redução na absorção de nutrientes, supressão do apetite e inibição da proliferação de adipócitos. (LOPES; DUARTE; RODRIGUES, 2022). Vários estudos validaram o efeito redutor da gordura e do peso em humanos associados ao consumo do chá verde atribuídos à epigallocatequina galato (EGCG). Possíveis efeitos adversos hepáticos estão associados ao consumo em pílulas ou em doses elevadas; sendo recomendado para emagrecimento 3 a 4 xícaras por dia, o que representa um conteúdo de 100 a 600 mg de polifenóis. (SIROTKIN; KOLESAROVA, 2021)

Atualmente, é possível observar na internet a difusão e propaganda de vários tipos de chás mistos para a perda de peso, sendo demonstrado que 80% de usuários da internet a utilizam para busca de informações sobre a saúde. (FOX, 2011) No Brasil, de acordo com o Google Trends, a procura pelo tema “chás emagrecedores” foi alta em períodos de 2022. A ANVISA, no mesmo ano, publicou uma lista de emagrecedores que incluíam chás como produtos proibidos de serem comercializados sem autorização e por não atenderem aos princípios de segurança.

Tendo em vista que a composição dos chás mistos emagrecedores disponíveis no mercado brasileiro pode apresentar diversos componentes além do chá verde, como outros tipos de chás associados e até mesmo extrato de fitoterápicos, que podem colocar em risco a saúde do consumidor e, também a falta de informação organizada a respeito do tema, esse projeto foi proposto para auxiliar no levantamento, discussão e divulgação de informações relativas aos chás sua segurança e eficácia para que os consumidores que desejem perder peso possam fazer escolhas mais adequadas.

Objetivo

Realizar o levantamento sobre a segurança e eficácia dos chás emagrecedores disponíveis no mercado brasileiro, comparando os ingredientes informados pelos comerciantes com os estudos científicos selecionados, sobre segurança e eficácia na proposição de emagrecimento

Metodologia

Pesquisa observacional descritiva, quali-quantitativa, que utilizará como referência o buscador Google® para a pesquisa on-line e a pesquisa presencial em redes varejistas das regiões leste, oeste e norte da cidade de São Paulo. O termo de busca chás emagrecedores mistos, tendo como critério de inclusão todos os chás que apresentaram na sua composição a *C. Sinensis* L, sob a forma de sachê, erva desidratada, pó e cápsula.

Os chás levantados após elegibilidade foram categorizados da seguinte forma: descritivo dos componentes, informação de consumo, informação nutricional, efeitos benéficos ou riscos descritos na embalagem, forma de preparo, sugestão de acompanhamento por profissional de saúde e interações com drogas ou nutrientes.

Resultados



Formas encontradas da *C. Sinensis* L.

Quadro 1. Número de produtos levantados por tipo e apresentação no período de Julho a Setembro de 2023.

Tipo de apresentação	Quantidade	Puros	Indicam benefícios	Quantidade de extrato
Erva	1	1	0	Não informado
Sachês	11	7	1	Não informado
Cápsulas	4	2	4	3
Pó	5	0	3	Não informado
Total	21	10	8	-

Fonte: Autoria própria, 2023.

Quadro 2. Quantidade de extrato das marcas encontradas e posologia.

Marca	Quantidade de extrato	Posologia
Natural Forma®	500mg por cápsula	2 cápsulas ao dia, 1 após o café da manhã e almoço
Herbamed®	500mg por cápsula	4 cápsulas ao dia
Flora medicinal®	500mg por cápsula	2 cápsulas ao dia, 1 após o café da manhã e almoço

Fonte: Autoria própria, 2023.

No levantamento atual, apenas 3 marcas informam a quantidade de extrato seco e a posologia, conforme pode-se observar no Quadro 2, porém não é possível analisar se essa quantidade de 500mg de extrato seco por cápsula é equivalente à quantidade de catequinas informada no estudo.

Conclusões

No mercado brasileiro existem várias apresentações do chá verde, seja na forma de erva para infusão, extrato, chás mistos e cápsulas, que utilizam a *C. Sinensis* L. Mas não deixam claro a indicação, posologia, e quantidade de catequinas. Os objetivos foram atingidos parcialmente havendo necessidade de continuidade do levantamento para a divulgação de informações mais precisas.

Bibliografia

FOX S. Health topics: 80% of internet users look for health information online. **Pew Internet & American Life Project**. 2011. Disponível em <https://www.pewresearch.org/internet/2011/02/01/health-topics-4/>. Acesso em: 18 fev. 2023.

LOPES, Sergiany Almeida; DUARTE, Louise Thaina de Oliveira Rauédys; RODRIGUES, Juliana Lima Gomes. Efeitos do consumo de chá verde ou extrato de chá verde como emagrecedor: revisão da literatura. **Revista Fitos**, v. 16(3), p 367-379, 2022. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1254>. Acesso em: 20 fev. 2023.

SIROTKIN, Alexander V.; KOLESAROVA, Adriana. The anti-obesity and health-promoting effects of tea and coffee. **Physiol. Res.**, v. 70, p. 161-168, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8820582/>. Acesso em: 21 fev. 2023.

