



II Simpósio de Pesquisa do Ecosistema Ânima:
Juntos pelo Conhecimento: um novo saber cria um novo amanhã

**EFICÁCIA E SEGURANÇA DOS CHÁS PARA EMAGRECIMENTO DISPONÍVEIS NO
MERCADO BRASILEIRO**

Ana Carolina Licastro Martinez - Universidade São Judas Tadeu -
anamartinez.2929@aluno.saojudas.br; Fernanda Luconi Yaryd Perez - Universidade São Judas
Tadeu - fernandaperez.4170@aluno.saojudas.br;
Dra. Margareth Lage Leite de Fornasari (orientador) - Universidade São Judas Tadeu -
margareth.fornasari@saojudas.br

RESUMO:

O chá verde, obtido da *C. Sinensis* L, tem elevada concentração de flavonoides, as catequinas, que mostraram efeitos benéficos no emagrecimento e redução da gordura visceral, além da presença de cafeína que tem efeito sobre a termogênese, aumentando o gasto energético. Tem sido utilizado pela população visando perda de peso, agindo possivelmente modulando a noradrenalina, estimulando o sistema simpático, o gasto energético e a oxidação de gordura. O objetivo foi auxiliar na 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. No mercado brasileiro existem apresentações do chá verde, seja como 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.

INTRODUÇÃO:

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são um dos principais problemas de saúde no Brasil, sendo o excesso de peso e obesidade um problema crescente no país, segundo dados do VIGITEL (2023) mais de seis em cada dez brasileiros estavam acima do peso, 61,4% dos entrevistados tinham excesso de peso e 24,3% apresentavam obesidade. O tratamento do sobrepeso e da obesidade envolvem estratégias dietéticas, farmacológicas e cirúrgicas, essas duas últimas com potenciais efeitos negativos, alto custo, efeito colateral, enquanto a abordagem dietética é a mais segura e efetiva para obesidade moderada. (HUANG et. al. 2014).



Morsali et al. (2021) demonstraram que estratégias que combinaram o consumo do chá verde (*C. Sinensis* L) e dieta hipocalórica foram efetivas para a perda de peso. Os chás são bebidas muito consumidas no mundo, estima-se que 55% dos adultos tenham consumo frequente, e tem mostrado efeitos benéficos para a saúde incluindo o controle de peso. (PAN et. al. 2016) 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, age possivelmente modulando a 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)

O chá verde tem sido comercializado de várias formas, entre elas folhas, sachês, em embalagens e em cápsulas, com diferentes concentrações de polifenóis e associados a outras substâncias, sendo, dessa forma componente de chás emagrecedores mistos.

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.



Palavras-chave: chás mistos; chás verde; obesidade

MÉTODOS:

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 E DISCUSSÕES:

Foram pesquisados produtos comercializados em 4 pontos de venda de varejo da cidade de São Paulo (Drogasil®, Extrafarma®, Mercado Poema® e Empório Santa Luzia®) e 7 lojas on-line, totalizando 21 produtos.

O quadro 1 apresenta o número de produtos encontrados agrupados por tipo de apresentação, sachês, cápsulas ou em pó, adição de ingredientes, alegação de benefícios à saúde e quantidade indicada do extrato de chá verde.

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
Ervã	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.



Já o quadro 2 apresenta as marcas encontradas na pesquisa on-line em farmácias de manipulação e lojas de produtos naturais, cuja quantidade de extrato, assim como a posologia, foram descritas.

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.

O estudo de Hibi et al (2018) com indivíduos obesos para observar a redução de gordura corporal utilizando uma quantidade controlada de chá verde (540-588 mg/dia de catequinas, equivalente a 5 xícaras de chá/dia) por 12 semanas, foi efetivo para a redução da gordura abdominal. Enquanto no estudo de Astell et al apud Lopes et al (2022) foi demonstrado que uma xícara de chá de infusão contém aproximadamente 200 a 300 mg de epigallocatequina-3-galato, um componente bioativo importante no chá verde, associado aos efeitos de perda de peso.

Foi possível observar que há diversidade entre os produtos que possuem o chá verde na sua composição, dificultando análises comparativas, a dosagem do componente bioativo (EGCG) e a indicação/posologia de consumo.

Os dados apresentados referem-se a dados parciais, ainda em andamento cruzamento de informações de embalagem, do fabricante e pesquisa de toxicidade e segurança.

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.



REFERÊNCIAS:

ANVISA. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Lista de emagrecedores irregulares**. Disponível em:

<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/fiscalizacao-e-monitoramento/produtos-irregulares/emagrecedores>. Acesso em 24 fev. 2023.

BRASIL. Ministerio da Saude. **Vigitel Brasil 2023**. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico>. Acesso em: 17 out. 2023.

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.

HIBI M. et. al. Efficacy of tea catechin-rich beverages to reduce abdominal adiposity and metabolic syndrome risks in obese and overweight subjects: a pooled analysis of 6 human trials. **Nutrition Research Elsevier B.V**; jul/2018; V.55

HUANG, J. et al. The anti-obesity effects of green tea in human intervention and basic molecular studies. **Eur J Clin Nutr**, v. 68, p 1075-87, 2014. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25074392/> . Acesso em: 20 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.

MAKI K.C. et. al. Green tea catechin consumption enhances exercise-induced abdominal fat loss in overweight and obese adults. **The Journal of Nutrition Nutrition and Disease**; American Society for Nutrition; 2008 T

MORSALI M. et. al. Diet Therapeutics Interventions for Obesity: A Systematic Review and Network Meta-analysis. **JRHS**. 2021; 21(3): e00521

PAN, Min-Hsiung et. al. Molecular mechanisms of the anti-obesity effect of bioactive compounds in the tea and coffee. **Food Funct.**, v.7, p 4481-4491, 2016. Disponível em:

<https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/fo/c6fo01168c/unauth>. Acesso em: 15 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.