

Chá verde

Consumido há mais de 5 mil anos, hoje, centenas de milhões de pessoas bebem chá verde (*Camellia sinensis*) em todo o mundo. A bebida é feita a partir de folhas não fermentadas, contendo grande concentração de antioxidantes (polifenóis) cujas propriedades beneficiam a saúde cardiovascular como sugerem alguns estudos.

Em média, uma xícara da bebida contém entre 50 mg e 150 mg de polifenóis. A quantidade recomendada para ingestão gira a em torno de 200 mg a 300 mg da substância, que correspondem a duas xícaras de chá verde por dia.

Aterosclerose

Recente trabalho publicado no *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* comprovou o benefício da bebida sobre a função endotelial através da análise de 14 voluntários que ingeriram chá verde, água ou uma bebida cafeinada. Os benefícios foram nítidos no grupo do chá verde logo nos primeiros 30 minutos de avaliação. A técnica utilizada foi a de dilatação fluxomediada.

Colesterol

Estudos experimentais em animais e humanos também mostraram que o chá verde reduz o colesterol total e aumenta o HDL colesterol. Uma

pesquisa de base populacional, por exemplo, descobriu que homens que bebem chá verde são mais propensos a terem colesterol total menor do que aqueles que não consomem a bebida.

Em outro estudo, entre homens fumantes, verificou-se que o chá verde reduziu significativamente os níveis sanguíneos de colesterol LDL. As pesquisas indicam que os polifenóis do chá verde podem bloquear a absorção intestinal de colesterol, além de promover a sua excreção.

Diabetes e obesidade

Estudos em animais sugerem ainda que o chá verde pode ajudar a prevenir o desenvolvimento do diabetes tipo 1 e tornar mais lenta sua progressão quando já desenvolvido.

A combinação de chá verde e cafeína também auxilia na perda de peso e na sua manutenção em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Alguns pesquisadores especulam que os polifenóis são responsáveis pela “queima” da gordura nos indivíduos obesos.

Marcos Knobel

Coordenador do Comitê do Selo de Aprovação SBC

Selo de Aprovação SBC



Os **produtos** que possuem o Selo de Aprovação SBC são avaliados por um comitê constituído por médicos e nutricionistas e devem ser isentos de gordura trans e atender a critérios de gordura total e saturada, colesterol, sódio e fibras. O selo é a garantia da compra de produtos diferenciados desde a sua concepção e que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.



Conheça mais sobre o selo, acesse: www.cardiol.br/selo

