

CHÁ VERDE – propriedades funcionais

Dentre os alimentos com propriedades funcionais, o chá é uma bebida bastante utilizada, sendo que o seu consumo perde apenas para a água como a bebida mais consumida no mundo.

Dentre os tipos de chá amplamente utilizado, destaca-se o chá verde. Para serem definidas como chá verde, as folhas (*Camellia sinensis*) que dão origem ao chá não devem sofrer fermentação durante seu processamento, assim sua coloração se mantém igual a da folha.

O chá verde contém componentes polifenólicos, que incluem flavanóis, flavandióis, flavonóides e ácidos fenólicos, que representam cerca de 30% do peso seco da folha. A maior parte dos polifenóis do chá verde se apresenta na forma de flavanóis e, dentre eles, predominam as catequinas.

Uma típica bebida de chá verde é preparada em uma proporção de 1 grama de folhas para 100 mL de água, fervendo por 3 minutos, fornecendo assim para a bebida de 35-45 mg/100mL de catequinas.

Sobre a biodisponibilidade das catequinas, a concentração em humanos de galato de epigallocatequina (GEGC), principal catequina presente no chá verde, fica em torno de 1 micromolar no plasma após 1 hora da ingestão de 6-12 copos, com 200 mL cada, de chá verde. Normalmente, o nível plasmático de polifenóis é baixo, apresentando-se em concentrações micromolares, sugerindo assim que a ingestão deva acontecer várias vezes ao dia para possivelmente proporcionar um efeito benéfico à saúde.

Evidências sugerem que a ingestão, em média, de 600mL por dia de chá verde possa reduzir o apetite e aumentar o catabolismo de gorduras. Estudos em humanos revelam também que as catequinas associadas à prática de exercício físico aumentam o gasto energético, e o hábito a longo prazo de ingestão de chá verde está diretamente relacionado à diminuição da gordura corporal e da relação cintura-quadril. A American Dietetic Association sugere o consumo de 4-6 xícaras de chá verde ao dia, a fim de obter efeitos benéficos à saúde, como na prevenção de certos tipos de câncer.

LAMARÃO, R. C.; FIALHO, E. Aspectos funcionais das catequinas do chá verde no metabolismo celular e sua relação com a redução da gordura corporal. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 257-269, 2009.