

Chá verde (Camellia Sinensis)



O chá verde veio direto da China, trazendo propriedades para saúde e emagrecimento.

Oriundo da planta *Camellia sinensis*, a mesma que origina os chás preto e branco, o chá verde tem suas folhas colocadas sob vapor e depois, secas, por isso contém propriedades diferentes. Desta forma previne-se oxidação dos ingredientes e preservam-se os nutrientes. Entre os derivados da erva, esse é o chá mais popular no Brasil e foi alvo de mais estudos do que seus "irmãos". Estima-se que a bebida corresponde entre 80 e 90% da produção de chá chinês, terra natal dessa planta, que hoje é cultivada em todo o mundo.

Há uma lenda na mitologia chinesa para o chá verde. No ano de 2737 a.C, o imperador Shen Nung costumava tomar água fervida para ter longevidade e uma vida mais saudável. Em uma tarde, enquanto ele fervia sua água de sempre, algumas folhas voaram e caíram em seu pote. Ele experimentou e adorou o sabor, batizando esse chá de "bebida dos céus". Para o paladar de hoje, porém, o gosto do chá é considerado amargo.

Não existe uma tabela nutricional oficial do chá verde, pois a variação de nutrientes na folha depende muito da forma como essa erva foi plantada, adubada e tratada. Até a região em que a *Camellia sinensis* é plantada interfere em sua composição nutricional.

Por isso que ao comparar tabelas nutricionais de diferentes marcas de chá verde, você pode encontrar diferenças, já que elas correspondem a todos esses fatores.

Porém, sabe-se que ele é rico em flavonoides chamados catequinas, fitoquímicos responsáveis pela maior parte de suas propriedades para a saúde. O chá também é rico em cafeína, a quantidade pode variar de 10 a 86 mg por folha. A quantidade máxima de chá verde indicada é de 4 xícaras ao dia, ou 600 ml. Mais do que isso é passível de efeitos colaterais.

Benefícios do chá verde

Atua na composição de gorduras do corpo. Alguns estudos preliminares apontam que umas das catequinas mais presentes no chá verde, a epigallocatequina galato (EGCG), estimula diversas enzimas que controlam o metabolismo das gorduras, inclusive incentivando a quebra delas. Isso faz com que elas sejam mais bem usadas pelo nosso organismo, não ficando apenas paradas no tecido adiposo. Além de promover o emagrecimento, as pessoas que tomam o chá verde obtêm uma melhor composição adiposa no organismo, o que reduz as chances de diversas doenças apareçam, como diabetes e hipertensão.

Traz saciedade Outras pesquisas indicam que as catequinas interagem com os receptores da leptina, hormônio relacionado à sensação de saciedade do nosso organismo. Ou seja, o consumo do chá nas quantidades recomendadas evita que você coma mais do que o necessário para seu organismo.

Acelera o metabolismo O chá verde também é conhecido por seu efeito termogênico. Mas ele pode ir além, um artigo publicado em 2011 no jornal científico Obesity Reviews sugere que os polifenóis do chá inibem a ação de uma enzima, dessa forma agindo junto com a cafeína, aumentando sua ação de termogênese e a oxidação das gorduras. O primeiro mecanismo faz com que o metabolismo funcione mais rapidamente, o que queima mais energia do nosso corpo, evitando que ela se torne gordura e se acumule. Já o último faz com que a gordura seja utilizada e reduz seu acúmulo também.

É um potente antioxidante As catequinas do chá verde tem o poder de combater os radicais livres em nosso organismo. Por isso mesmo a bebida atua na prevenção e/ou tratamento de doenças crônicas como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes, além de ajudarem no antienvelhecimento da pele. Alguns especialistas chegam a mensurar que o poder antioxidante desses nutrientes é maior do que a vitamina C ou E. Um estudo feito na China em 2003, por exemplo, revelou que mulheres que consomem chá verde tem menor risco de adquirirem um câncer de mama.

Combate o colesterol . As EGCG reduzem a absorção desse nutriente no nosso intestino, reduzindo assim sua quantidade em nosso corpo. Porém os estudos

mostram mais sua ação na redução do LDL, considerado o colesterol ruim, e não no aumento do HDL, o mocinho da história. Além disso, outros polifenóis chamados de taninos também estão relacionados a essa redução do LDL, de acordo com alguns estudos.

Melhora o humor Existe um aminoácido no Chá Verde chamado L-theanina que é exclusivo dessa planta e deve consistir em cerca de 2% do seu peso. Quando ele é liberado em nosso corpo, vai para o cérebro e lá aumenta a produção de dopamina e serotonina, neurotransmissores que estão ligados à sensação de bem-estar. Ele também aumenta a produção de ondas alfa no cérebro, o que eleva a sensação de relaxamento, de acordo com um estudo feito no Japão em 2005. Como se tudo isso não bastasse, os flavonoides modulam a noradrenalina, hormônio que também está relacionado com a ansiedade. Por fim, a vitamina C, presente no chá mesmo que em baixas quantidades, atua no hormônio cortisol, que sempre é produzido no corpo em situações de estresse e está envolvida na produção da serotonina.

Otimiza a digestão Mas a ação do chá verde é diferente dos outros chás digestivos, que trabalham aumentando os sucos gástricos! Sua atuação nesse processo ocorre, possivelmente, devido a alguns compostos bioativos que ele traz em sua composição, e que estimulam a microbiota do intestino, também conhecida como flora intestinal. Essas bactérias são responsáveis por ajudar no trabalho de digestão, principalmente de algumas vitaminas. Como um benefício extra, estimular as bactérias do organismo também melhora a imunidade.

Protege nossa cognição Ainda não é 100% certo, mas alguns estudos têm demonstrado que o consumo de chá verde pode afastar doenças relacionadas ao declínio da mente, como Alzheimer. Um estudo realizado na Austrália revelou que a bebida pode proteger o cérebro de certos tipos de demência, pois os compostos polifenóis presentes no chá podem apresentar propriedades neuroprotetoras, principalmente contra duas substâncias danosas nessa doença: o peróxido de hidrogênio e uma proteína chamada beta-amiloide.



Chá verde é rico em catequinas, substâncias antioxidantes

Como não há uma tabela nutricional oficial do chá verde, pois sua composição depende de diversas condições de plantio e terra, é mais difícil comparar os valores nutricionais do chá verde com outros alimentos. Porém, é possível confrontarmos alguns valores e propriedades já conhecidos, confira:

- As propriedades digestivas do chá verde são diferentes de qualquer outro chá, como hortelã, menta, hibisco, psilium, cáscara-sagrada, zedoária e fucus. Isso porque, enquanto esses atuam estimulando os sucos gástricos, o chá verde parece melhorar a atividade das bactérias boas do intestino, conhecidas como microbiota intestinal, apesar de não haverem comprovações científicas ainda.
- A quantidade de cafeína no chá verde é semelhante ao café. Enquanto o último têm 73 mg de cafeína em 60 ml, bem menos do que uma xícara, o chá verde pode conter até 80 mg do nutriente a cada 150 ml, ou seja, uma xícara de chá. Uma quantidade bem maior, e ainda com a vantagem de trazer outras propriedades benéficas para saúde e um efeito calmante que se equilibra com a cafeína. Porém, lembre-se que consumir o chá verde logo após as refeições, como fazemos com o cafezinho, pode prejudicar a absorção do ferro, pois ele contém uma quantidade baixa de taninos, como todo já, que se prende ao mineral dificultando sua absorção.

Os estudiosos se dividem quanto à quantidade ideal de chá verde ao dia. Portanto deve se consultar um médico especialista antes da utilização de qualquer fitoterápico.