

## O Uso Da Fitoterapia Como Alternativa Secundária No Tratamento Da Obesidade<sup>1</sup>

Nycolle CARVALHO<sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, DF

### RESUMO

A obesidade é uma doença crônica multifatorial associada a diversas patologias, representando um problema de saúde pública mundial. Na busca de novas perspectivas para o tratamento do distúrbio do peso corpóreo a fitoterapia mostra-se como mais uma alternativa viável. O presente estudo teve como objetivo avaliar as evidências científicas sobre a utilização do *Camelia sinensis* (chá verde) no tratamento e sua possível ação emagrecedora.

**PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade; Fitoterapia; *Camelia sinensis*.

A obesidade é uma doença multifatorial que afeta pessoas em qualquer ciclo de vida e de diferentes classes econômicas, sendo caracterizada pelo aumento de peso e o acúmulo excessivo ou anormal de gordura corpórea acima dos padrões de normalidade. Isso, é um fator que pode contribuir para o aparecimento de outras patologias, tais como: alteração no metabolismo de lipídeos (dislipidemias), doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, neoplasias, diabetes tipo II entre outras (LUCAS, PEREIRA, *et al.*, 2016).

O distúrbio do peso corpóreo pode atuar de forma endógena a nível: genético, endócrino, psicogênico, medicamentoso, neurológico e metabólico; ou de forma exógena: alimentação, estresse e sedentarismo (LUCAS, PEREIRA, *et al.*, 2016).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é considerado como obesidade, o índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. O IMC é apenas instrumento de avaliação, e em algumas situações é necessária associação de outros parâmetros (FARIA, ESCHER e FRANÇA, 2010).

A prevenção e o tratamento da obesidade incluem a inserção de hábitos saudáveis de vida, a prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada além de individualizada. As cirurgias bariátricas e os medicamentos supressores do apetite estão entre

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizado no dia 14 de fevereiro de 2022.

<sup>2</sup> Aluna do curso Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica /, e-mail: [nycollesummer.nutri@gmail.com](mailto:nycollesummer.nutri@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

os recursos terapêuticos, cada dia mais usados (MANENTI, 2010). Vale ressaltar que, os últimos métodos citados serão considerados como último recurso, ou seja, é de extrema importância avaliar em conjunto com o médico e sua equipe interdisciplinar no que se tange aos profissionais da área de saúde responsáveis, o estágio de obesidade e se faz necessário adotar tais métodos. Diante a esta situação, é de extrema relevância o conhecimento e utilização de intervenções alternativas como a fitoterapia para o tratamento da obesidade.

Na etiologia da palavra, fitoterapia significa "tratamento pelas plantas", e na prática, as plantas medicinais são usufruídas desde a antiguidade e com diversas formas farmacêuticas (infuso, decocto, tintura, alcoolatura, pó, dentre outros), a depender da estrutura da planta a ser utilizada. (FONTENELE, SOUSA, *et al.*, 2012).

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é o órgão responsável pela regulamentação de plantas medicinais e seus derivados, que propõe a prevenção e promoção a saúde da população garantindo a segurança sanitária dos produtos (PRADO, NEVES, *et al.*, 2010).

O fitoterápico abordado nessa revisão e que demonstra resultados positivos no tratamento da obesidade é o *Camelia Sinensis*. Popularmente conhecida como chá verde, pertencente à família Theaceae, que é uma árvore nativa da China que pode alcançar vários metros de altura (SHARANGI, 2009, p. 529-535).

As folhas frescas da planta medicinal *Camelia sinensis* portam uma alta quantidade de flavonoides conhecidos como catequinas. Estas catequinas atuam na obesidade principalmente por elevar o gasto energético das células (termogênese) e reduzir a digestão de macronutrientes mais especificamente os carboidratos e os lipídeos, através da inibição da ação de enzimas digestivas de origem pancreática (HUBER, 1975, p. 120-122).

Inúmeros estudos expõem a ação do chá verde como um grande aliado para a prevenção e tratamento da obesidade devido a bebida possuir mecanismo capazes de atuar no processo de emagrecimento tais como: o aumento da termogênese, da oxidação lipídica, redução da digestibilidade e inibição de enzimas digestivas (FARIA, ESCHER e FRANÇA, 2010).

O chá verde quando consumido de forma indevida e em excesso também pode acarretar prejuízos ao bem-estar. O mesmo é rico em cafeína, que quando utilizada de forma abundante pode ofertar efeitos adversos à saúde, como: alterações no sistema cardiovascular,

no sistema nervoso central, na homeostase de cálcio, na qualidade do sono, além de provocar a irritabilidade (SAIGG e SILVA, 2009).

Em virtude dos fatos mencionados acima, o uso do fitoterápico exposto ao decorrer do trabalho acadêmico, associado à realização de atividades físicas e as mudanças dos hábitos alimentares, podem ser aliados importantes no processo de emagrecimento. Portanto, o tratamento do excesso de peso e de gordura pode envolver diversas possibilidades terapêuticas, que devem ser bem analisadas e conduzidas especificamente de acordo com a individualidade de cada paciente. Salienta-se a importância da manipulação de fitoterápicos somente com a orientação de profissionais capacitados, a fim de se alcançar resultados desejáveis e evitar efeitos adversos.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. RESOLUÇÃO CFN Nº 525/2013. **Regulamenta a prática da fitoterapia pelo nutricionista, atribuindo-lhe competência para, nas modalidades que especifica, prescrever plantas medicinais, drogas vegetais e fitoterápicos como complemento da prescrição dietética e, dá outras providências**, Brasília, DF, jun 2013.
- FARIA, D.; ESCHER, A.; FRANÇA, S. **Chá verde como coadjuvante no tratamento da obesidade e suas comorbidades**. uniciencias, Cuiabá, 2010. Disponível em: <<https://seer.pgsskroton.com/index.php/uniciencias/article/view/722>>. Acesso em: 23 fev. 2022.
- FONTENELE, R. et al. **Fitoterapia na Atenção Básica: olhares dos gestores e profissionais da Estratégia Saúde da Família de Teresina (PI), Brasil**. scielo, 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/kPMhQFgwzFcLjHLzHHd5Ydc/?lang=pt>>. Acesso em: 25 fev. 2022.
- HUBER, B. **Relação estrutura-atividade para a inibição por flavonóides**. [S.l.]: [s.n.], v. 18, 1975.
- LUCAS, R. et al. **FITOTERÁPICOS APLICADOS A OBESIDADE**. e-publicacoes, 25 fev. 2016. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/19154>>. Acesso em: 22 fev. 2022.
- MANENTI, A. **PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO**, Criciúma, Nov. 2010. 1-89.
- PRADO, C. et al. **O USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**, São Paulo, p. 14-21, jan. 2010.
- SAIGG, N.; SILVA, M. **Efeitos da utilização do chá**, Brasília, DF, 2009.
- SHARANGI, A. **Medicinal and therapeutic potentialities of tea (Camellia sinensis L.) – A review**. [S.l.]: Food Research International, v. 42, 2009.
- VIEIRA, A.; MEDEIROS, P. **A utilização de fitoterápicos no tratamento da obesidade**. REVISTA CIENTÍFICA DA ESCOLA ESTADUAL DE SAÚDE PÚBLICA DE GOIÁS" CÂNDIDO SANTIAGO", v.5, n.1, Goiás, 2019. 44-57.