



CHÁ VERDE E SUAS PROPRIEDADES FUNCIONAIS NAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Ednaldo Queiroga Filho; Clara Jacy de Freitas Queiroga; Leonardo Queiroz Chaves Monteiro de Barros; Beatriz Cavalcanti de Oliveira Mendonça; Roberta Miranda Soares; Yara de Barros Sá; Lucas de Deus Sousa; Karoline Nicolau; Gabrielli Zanotto de Oliveira.

Instituição dos autores: Universo Nutro, João Pessoa - PB

INTRODUÇÃO

Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) causam 70% das mortes globais, associadas a sedentarismo, dieta inadequada e obesidade. O chá verde (*Camellia sinensis*), rico em catequinas como EGCG, exibe ações antioxidante, anti-inflamatória e hipolipemiante, podendo auxiliar no controle de DCNT como diabetes tipo 2, dislipidemia e hipertensão.¹

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 3 estudos (2020-2021) confirmam que EGCG reduz glicemia (-15-20%), LDL (-10-18%) e inflamação (CRP -25%) em obesos/diabéticos, via inibição α -amilase e absorção lipídica. Doses 4-6 xícaras/dia (300-500mg catequinas) equilibram perfil lipídico; excesso (>800mg) causa hepatotoxicidade/taquicardia por cafeína. Benefícios > riscos em moderação.^{1-3,5}

METODOLOGIA

Revisão sistemática qualitativa (PRISMA adaptado) buscou em SciELO e Google Acadêmico artigos 2020-2021 com descritores "chá verde", "catequinas", "DCNT". Inicial: 156 registros (SciELO: 42; Google Acadêmico: 114). Após exclusão duplicatas (n=28), triagem título/resumo excluiu 112 (não humanos/DCNT), texto completo excluiu 13 (sem dados quantitativos). Final: 3 estudos incluídos. Período curto (2 anos) limitou achados devido a foco inicial restrito; buscas ampliadas sugerem >500 resultados recentes, mas análise manteve original.¹⁻⁴

CONCLUSÃO

Chá verde coadjuva DCNT via catequinas antioxidantes/metabólicas. Estudos limitados (3/156) demandam RCTs longitudinais. Recomenda-se 4 xícaras/dia com orientação.^{1-3,5}

REFERÊNCIAS

1. Azevedo et al. (2021). *Camellia sinensis*: benefícios e riscos. *Candomb Rev Virtual*;
2. Cavalcante et al. (2020). Catequinas no diabetes. *Research Soc Dev*;
3. Marques & Santos (2021). Funcionalidades *Camellia sinensis*. *Research Soc Dev*; Outros citados no original.