

BENEFÍCIOS NA ROTINA DE ATLETAS

No universo fitness, o chá pode ser um grande aliado para quem busca melhorar o desempenho e a recuperação muscular. Infusões como a centella asiática ajudam na circulação sanguínea, o que pode melhorar a oxigenação dos músculos durante o exercício. Já a urtiga é conhecida por seu alto teor de minerais, especialmente ferro e magnésio, essenciais para a produção de energia e a prevenção da fadiga. Além disso, chás naturais sem cafeína auxiliam na hidratação, fundamental para manter o corpo em equilíbrio durante atividades físicas intensas. Integrar essas bebidas a uma rotina saudável pode potencializar os resultados do treino, sempre com acompanhamento profissional.

DEZ OPÇÕES PARA INCLUIR NA ROTINA

- **Chá matcha:** rico em cafeína, influencia na energia e metabolismo.
- **Chá de alfazema:** calmante natural, ajuda a aliviar dores de cabeças e promove o relaxamento.
- **Chá de erva-cidreira:** reduz ansiedade e influência na melhora da qualidade do sono.
- **Chá de boldo-do-chile:** auxilia na digestão e protege o fígado.
- **Chá de guaraná:** estimulante natural, melhora a disposição e o foco mental.
- **Chá de camellia sinensis branco:** rico em antioxidantes, ajuda na prevenção do envelhecimento precoce
- **Chá de sálvia:** antisséptico, pode ajudar em inflamações na garganta.
- **Chá de erva-doce-da-índia (fennel):** alivia cólicas.
- **Chá de erva-mate verde:** estimulante e antioxidante, auxiliando na disposição.
- **Chá de raiz de alcaçuz:** contém propriedades anti-inflamatórias.

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Seja para relaxar, seja para acelerar o metabolismo ou aliviar a má digestão, os chás vêm conquistando cada vez mais espaço na saúde. Nutricionistas alertam, porém, que a escolha da erva, a frequência e até o momento do consumo fazem toda a diferença.

Considerada pela Organização das Nações Unidas (ONU) a segunda bebida mais consumida no mundo, estima-se que cerca de 2 bilhões de pessoas incluem o chá na rotina diária. Entre 2013 e 2020, dados da Euromonitor International apontam que o consumo global da bebida cresceu 13%. No Brasil, o aumento foi ainda mais expressivo, cerca de 25% no mesmo período, quase o dobro da média mundial. A popularidade é tanta que o chá tem seu próprio dia: 21 de maio.

Para a terapeuta nutricional Suellen Cristina, 27 anos, o chá foi ganhando espaço aos poucos na rotina e hoje é parte essencial do dia a dia. Pela manhã, ela aposta na combinação de canela, maçã e hibisco, conhecida por ajudar na digestão, combater retenção de líquidos e até auxiliar na perda de peso. No fim da tarde, prefere algo mais leve, como o chá de hortelã, que além de facilitar a digestão, tem efeito anti-inflamatório.

“Tem dias que escolho pensando em relaxar ou aliviar as dores relacionadas à TPM”, conta. Suellen também destaca que o preparo é um gesto de autocuidado. “Gosto de ferver a água na hora, escolher a erva. É um momento só meu”, diz.

Aos 50 anos, o servidor público Laércio Bernardes também encontrou nos chás uma forma de cuidar da saúde. Costuma preparar hortelã ou camomila para aliviar o estresse, hábito que começou após enfrentar complicações da covid-19. “Foi uma conjugação: indicação médica, apoio da família e orientação das minhas nutricionistas”, conta. O resultado, segundo ele, apareceu principalmente na melhora do sono. Apesar de consumir tanto chás naturais quanto industrializados, Laércio diz perceber mais benefícios nas versões naturais, sem grandes segredos no preparo.

Apesar da praticidade, os chás industrializados nem sempre mantêm as mesmas propriedades das ervas frescas ou secas a granel — alguns contêm aromatizantes, corantes e adoçantes que podem reduzir os benefícios naturais e até provocar irritações gastrointestinais

em pessoas mais sensíveis. Por isso, especialistas recomendam ler rótulos com atenção e, sempre que possível, dar preferência às versões mais apuradas sem aditivos químicos.

Orientação faz diferença

No consultório, nutricionistas reforçam que o chá não faz milagre, mas pode ser um coadjuvante poderoso. Bruno Correia, especialista em emagrecimento, explica que tudo depende de evidências, mecanismos de ação da planta e segurança do uso. “Para digestão, hortelã-pimenta, boldo e funcho. Para ansiedade, camomila, passiflora e valeriana. Não existe chá milagroso para a imunidade ou emagrecimento isolado, mas ele pode somar.”

A nutricionista Mariane Alves, especialista em longevidade, concorda. “Chá é parte de cuidado maior. Gosto de indicar combinações: hortelã, alecrim e gengibre para melhor digestão e energia. Também costumo indicar blends, como chá-verde, hibisco e cavalinha: são antioxidantes e diuréticos suaves”, destaca.

A busca por ervas diferentes cresce. Tulsi (manjeriço sagrado), moringa-pau-d’arco, dente-de-leão e centella asiática são exemplos que aparecem em infusões vendidas a granel ou em blends prontos. “O tulsi ajuda na imunidade e reduz estresse oxidativo, enquanto a moringa é rica em vitaminas A, C e E”, explica Mariane.

Moderação também é saúde

Mesmo naturais, chás exigem atenção. O consumo excessivo pode trazer efeitos indesejados. “Combinar chás laxativos e diuréticos sem acompanhamento pode levar à perda de nutrientes importantes”, explica Bruno. Mariane complementa apontando que “hibisco, boldo, canela e mate, em doses altas, podem irritar o estômago, sobrecarregar o fígado ou alterar a pressão arterial”.

De forma geral, chás calmantes, como camomila, erva-doce e hortelã, podem ser consumidos até três vezes ao dia. Já os mais estimulantes, como chá-verde, gengibre e canela, devem ser usados com moderação e de preferência em ciclos, sempre com orientação profissional.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**