

Os benefícios do CONSUMO de CHÁ

Estudo revela que quem consome a bebida regularmente, especialmente mulheres mais velhas, apresenta densidade mineral óssea do quadril maior. Substância presente nas folhas pode estimular formação óssea e retardar degradação

» ISABELLA ALMEIDA

Quente ou gelado, o chá agrada a diferentes paladares e, segundo a ciência, pode ser mais que uma mera bebida eventual prazerosa. Novas pesquisas indicam seu papel como um aliado da saúde, especialmente entre mulheres mais velhas, e ajudam a esclarecer dúvidas antigas sobre os efeitos no organismo e os impactos em doenças crônicas.

Um estudo australiano, publicado na revista *Nutrients*, acompanhou quase 10 mil mulheres com 65 anos ou mais ao longo de uma década. O objetivo foi investigar se o consumo diário de café ou chá estava associado a alterações na densidade mineral óssea (DMO), um dos principais indicadores do risco de osteoporose, condição que afeta cerca de um terço da população feminina após os 50 anos.

Os pesquisadores analisaram dados de mulheres, avaliando a ingestão de bebidas e a densidade óssea do quadril e do colo do fêmur, ao longo do tempo. Ao final do acompanhamento, observaram que aquelas que consumiam chá apresentavam uma densidade mineral óssea do quadril maior do que aquelas que não bebiam a infusão. Segundo os cientistas, embora a diferença tenha sido modesta, ela foi estatisticamente significativa.

“Mesmo pequenas melhorias na densidade óssea podem se traduzir em menos fraturas em grandes grupos”, afirma o professor adjunto Enwu Liu, da Faculdade de Medicina e Saúde Pública da Universidade Flinders.

Segundo Ryan Liu, coautor do estudo e professor da faculdade, as catequinas presentes no chá podem estimular a formação óssea e retardar sua degradação. Um efeito oposto foi visto ao analisar o consumo de café. “Estudos laboratoriais demonstraram que o teor de cafeína do café interfere na absorção de cálcio e no metabolismo ósseo, embora esses efeitos sejam pequenos e possam ser atenuados com a adição de leite.”

De acordo com a nutricionista Rejane Prado, do Grupo Mantevida, beber chá pode contribuir de forma indireta para a saúde óssea

Freepik



Os benefícios da bebida são constatados para todos os que consomem a infusão, mas são ainda mais evidentes para mulheres

Palavra de especialista

Moderação recomendada

Os estudos científicos evidenciam benefícios associados ao consumo regular de chá, como melhora da saúde cardiovascular, auxílio no metabolismo, possível proteção contra doenças neurodegenerativas

e suporte à função cognitiva. Esses efeitos positivos estão associados a um estilo de vida saudável, que inclui boa alimentação, sono de qualidade, atividade física e controle do estresse diário. No entanto, a

ingestão deve ser moderada, mesmo que o consumo seja considerado seguro e benéfico para a maioria das pessoas. No caso do chá verde, recomenda-se de duas a três xícaras por dia, variando conforme a

concentração, sensibilidade individual e presença de cafeína.

CARLA BISPO, nutricionista da clínica Metasense, em Brasília

em mulheres mais velhas, principalmente por causa dos compostos bioativos presentes nas folhas, como flavonoides e polifenóis. “Essas substâncias ajudam a reduzir a inflamação e o estresse oxidativo, fatores que aceleram a perda de massa óssea

após a menopausa. Alguns estudos associam o consumo regular de chá, especialmente o verde e o preto, a uma melhor manutenção da densidade mineral óssea, possivelmente por influência positiva no metabolismo do cálcio e na atividade das células ósseas.”

Aliado

“Ainda assim, o chá não substitui nutrientes essenciais, como cálcio, vitamina D e proteínas, funcionando mais como um aliado dentro de um conjunto de hábitos saudáveis”, completa a especialista.

Os autores ressaltam que os resultados não indicam a necessidade de mudanças radicais nos hábitos. “Mas eles sugerem que o consumo moderado de chá pode ser uma maneira simples de promover a saúde óssea, e que o consumo muito elevado de café

pode não ser o ideal, especialmente para mulheres que consomem álcool”, afirma Liu.

Essas conclusões dialogam com uma revisão publicada na revista *Beverage Plant Research*, feita por cientistas do Instituto de Pesquisa do Chá da Academia Chinesa de Ciências Agrícolas. O trabalho analisou dezenas de estudos experimentais e em humanos e concluiu que o chá, especialmente o verde, está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e alguns tipos de câncer. Também foram destacados efeitos neuroprotetores, a preservação da massa muscular em idosos e propriedades anti-inflamatórias e antimicrobianas.

Conforme o coordenador de nutrologia do Hospital Anchieta, em Brasília, e diretor médico do Instituto Brasileiro de Nutrologia, Fabiano Girade, o chá verde é rico em polifenóis, com ação antioxidante e anti-inflamatória. “A literatura sugere que a bebida pode melhorar a saúde dos vasos, reduzir marcadores de estresse oxidativo e amenizar o risco cardiovascular. No contexto do diabetes, estudos indicam que o consumo regular pode promover pequenas melhorias em parâmetros glicêmicos e de resistência à insulina. Os efeitos observados são benéficos, porém modestos, e variam conforme dose, preparo e perfil do paciente. O chá é um coadjuvante do estilo de vida, não substitui tratamento farmacológico quando indicado.”

Segundo Girade, embora os chás verde e preto venham da mesma planta, a *Camellia sinensis*, o processamento altera o perfil químico. “O verde — pouco oxidado — preserva mais catequinas; o preto tem maior proporção de teaflavinas. Para outros tipos, como oolong e branco, há estudos, mas o volume de evidência comparativa é ainda menor.”

A revisão, no entanto, faz um alerta importante, produtos como chás engarrafados e industrializados costumam conter açúcar, adoçantes artificiais e conservantes que podem reduzir ou anular os benefícios à saúde. Os cientistas também se preocupam com resíduos de pesticidas, metais pesados e microplásticos, embora, em níveis usuais de consumo, esses contaminantes não representem riscos significativos.

Composto favorece o cérebro

Pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, identificaram um possível tratamento que ajuda na eliminação do acúmulo de proteínas associadas à doença de Alzheimer. Em um artigo publicado na revista *GeroScience*, a equipe relata que uma combinação de compostos naturais — nicotinamida, uma forma de vitamina B3, e galato de epigallocatequina, um antioxidante do chá verde — pode restabelecer os níveis de guanosina trifosfato, uma molécula essencial para a energia das células cerebrais. Em testes com neurônios in vitro, o tratamento reverteu os deficits celulares relacionados à idade e melhorou a capacidade dessas estruturas de eliminar agregados proteicos.

“A medida que as pessoas envelhecem, seus cérebros apresentam um declínio nos níveis de energia neuronal, o que limita a capacidade de remover proteínas indesejadas e componentes danificados”, disse o autor principal,

Gregory Brewer, professor adjunto de engenharia biomédica na UC Irvine. “Descobrimos que restaurar os níveis de energia ajuda os neurônios a recuperar essa função crítica de limpeza.”

Os pesquisadores utilizaram um sensor fluorescente codificado geneticamente, chamado Geval, para monitorar os níveis de trifosfato de guanosina (GTP) em neurônios de camundongos idosos com quadro semelhante ao Alzheimer. Eles descobriram que a quantidade de GTP livre diminui com a idade, sobretudo nas mitocôndrias — os centros de energia das células —, levando à disfunção da autofagia, o processo pelo qual as células eliminam componentes danificados.

Quando neurônios envelhecidos in vitro foram tratados por apenas 24 horas com nicotinamida e galato de epigallocatequina, os níveis de GTP foram restaurados aos níveis tipicamente observados em células mais jovens. Essa revitalização desencadeou uma

série de benefícios, como a melhora do metabolismo energético. O estresse oxidativo, outro fator que contribui para a neurodegeneração, também foi reduzido.

Mais estudos

Conforme Thiago Taya, neurologista e neuroimunologista do Hospital Brasília Águas Claras, vários fatores podem contribuir para que a nicotinamida oral não tenha se mostrado tão eficaz nos testes clínicos até agora. “Sabemos que o excesso dessa substância pode ser convertido em metabólitos como a metilnicotinamida, que é inativa e não tem as mesmas propriedades químicas e moleculares funcionais da nicotinamida.”

Taya frisa que, por isso, estudos in vitro podem ter resultados bem diferentes, na prática, quando feitos in vivo. “Vários fatores fisiológicos a mais vão influenciar no resultado, o contexto biológico se torna muito mais complexo. Lembrando

que a metilnicotinamida e a metilpiridona carboxamida, metabólitos inativos da nicotinamida, podem ter efeitos de toxicidade quando em excesso na corrente sanguínea, o que também traz mais um fator de cautela, observação e vigilância nos próximos estudos desta linha terapêutica.”

“O estudo destaca o GTP como uma fonte de energia subestimada que impulsiona funções cerebrais vitais”, disse Brewer. “Ao suplementar os sistemas energéticos do cérebro com compostos que já estão disponíveis como suplementos alimentares, podemos ter um novo caminho para o tratamento do declínio cognitivo relacionado à idade e à doença de Alzheimer.”

“Será necessário mais trabalho para encontrar a melhor maneira de administrar esse tratamento, visto que um ensaio clínico recente envolvendo pesquisadores da UC Irvine mostrou que a nicotinamida oral não foi muito eficaz devido à inativação na corrente sanguínea”, completa o cientista.

eugene barmin/Freepik



Alguns componentes do chá-verde parecem ter efeito na saúde neurológica