

PROPRIEDADES MEDICINAIS DA CAVALINHA, GENGIBRE E CHÁ VERDE QUE AUXILIAM NO EMAGRECIMENTO

*Daniella da Silva Porto Cavalcanti; Flávia Cristina De Jesus

Faculdade Alfredo Nasser

*daniela@unifan.edu.br

RESUMO: A obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso e acúmulo de gordura corporal e se constitui num problema de saúde pública, atingindo todas as faixas etárias e níveis sociais, estando ligada a má alimentação, sedentarismo, entre outros. O objetivo desse trabalho foi conhecer as propriedades medicinais da Cavalinha (*Equisitum ervedense*), Gengibre (*Zingiber officinale roscae*) e Chá verde (*Camellia Sinensis*), que podem auxiliar no emagrecimento. A metodologia utilizada foi uma pesquisa de caráter bibliográfico. Conclui-se que estas plantas atuam no organismo contribuindo com o emagrecimento, no entanto é fundamental aliar a isso um programa de reeducação alimentar e exercícios físicos para se ter um resultado estético satisfatório e conseqüentemente uma melhora na saúde como um todo.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade. Chá Verde. Cavalinha. Gengibre. Fitoterápicos.

1 INTRODUÇÃO

A sobrevivência da espécie humana esteve condicionada à sua capacidade de armazenar energia em forma de gordura. Para nossos antepassados isso foi essencial, uma vez que viviam em condições bem diferentes das de hoje. Entretanto, nos dias atuais a obesidade é considerada um problema de saúde pública por ser considerada uma doença. A obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso e acúmulo de gordura corporal (OBESO, 2011).

Existem várias opções de tratamento para o excesso de peso, no entanto um que vem se destacando é o tratamento com plantas medicinais com propriedades que auxiliam no emagrecimento. A medicina avança em todos os sentidos, mas o interesse crescente pela fitoterapia e a homeopatia como opções terapêuticas vêm aumentando dia-a-dia (OLIVEIRA, 2007). Os medicamentos fitoterápicos atuam no organismo na redução do apetite, ansiedade, dando sensação de saciedade, como diurético, na queima da gordura, aceleradores do metabolismo e como antioxidante (PELIZZA, 2010).

Estudos demonstram que uma variedade de produtos naturais oriundos de plantas medicinais são vendidos na forma de cápsulas, em sachês ou até partes da planta seca para preparar chás (PARK; LEE, 2005). Dentre as plantas medicinais conhecidas por suas propriedades emagrecedoras destacam-se três em especial: a Cavalinha, o Gengibre e o Chá verde.

A Cavalinha é originária da Europa, seu nome latino deriva de equi = cavalo e Setum = cauda. Seus talos verdes conferem-lhe o aspecto de uma árvore de natal. É uma perene que não possui flores e conseqüentemente sementes, cresce em locais próximo à água, a parte utilizada são as partes aéreas (TESKE; TRENTINI, 2001).

O Gengibre é uma planta vivaz, herbácea e aromática. Originária da Índia e aclimatada no Brasil. A parte utilizada é o rizoma, tem sabor ocre e picante. O nome Zingiber (Gengibre), origina-se de uma palavra em sânscrito que significa “ chifre “ em referência às protuberâncias na superfície do rizoma (STEVEN, 2002).

O Chá Verde é proveniente da planta Camélia Sinensis a qual é uma árvore de pequeno porte. Originária do sudoeste da Ásia, na região de Assam, Loas e Sião. Sendo muito cultivada na China, Java e Indonésia. As partes utilizadas são as flores, folhas e também o caule, tem sabor característico bem amargo (LORENZI; MATOS, 2002).

2 METODOLOGIA

As pesquisas para a realização deste trabalho foram desenvolvidas por meio de um levantamento bibliográfico onde foram utilizadas pesquisas em artigos científicos e livros. Foram avaliados artigos em língua inglesa, espanhola e portuguesa, sendo priorizados os artigos escritos em português. Como fontes de pesquisas destes artigos foram utilizadas sites como Scielo, bireme, no período de três meses. Como critérios de buscas utilizaram-se os termos: Plantas medicinais, obesidade, fitoterapia, emagrecimento e outras informações específicas correlacionadas ao assunto. Já os livros que serviram como fontes de pesquisas foram os de Farmacognosia brasileira e Herbarium Compêndio de Fitoterapia encontrados no acervo da biblioteca da Faculdade Federal de Goiás. Esta pesquisa foi realizada de Fevereiro à Julho de 2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados estudos que investigaram os benefícios medicinais das plantas: Gengibre, Cavalinha e Chá verde (MANACH; et al, 2005). Estes estudos apresentaram resultados diversificados, entretanto, notou-se no que diz respeito às propriedades emagrecedoras das mesmas que há uma predominância no aumento da termogênese, oxidação lipídica e diurese (TESKE; TRENTINE,2001).

O Gengibre por ter alto teor de gingerol é um bom termogênico, é, também, um estimulante do trato gastrointestinal por ser rico em fibras se consumido em sucos, shakes, saladas e na forma in-natura (TESKE; TRENTINE, 2001).

A cavalinha é usada como diurético em casos de obesidade associada à retenção de líquidos aumentando em até 30% a diurese o que diminui o inchaço (SCHENKEL et al ,2000). Atua também como antioxidante devido ao ácido ascórbico. É considerada um diurético suave.

Estudos mostraram que o chá verde inibiu em 45% a 75% a enzima alfa-amilase, a mesma é responsável pela quebra dos oligossacarídeos (FUNKE; MELZIG, 2006). A diminuição ou inibição das enzimas alfa-amilase no trato digestivo de seres humanos é significativa no controle da obesidade e do diabetes, por diminuir a absorção de glicose. Promovendo uma sensação de saciedade nas pessoas, retardando a vontade de comer(NEGRI, 2005).

A Cavalinha tem marcadores como glicosídeos flavonoides, saponinas, ácido gálico, potássio e sílica como os principais constituintes, os são responsáveis pela atividade diurética e remineralizante, permitindo a eliminação de substâncias tóxicas (TESKE ; TRENTINI, 2001).

O Gengibre apresenta de 1- 3% de óleo essencial (sesquiterpenos), 2,5 – 5% de princípios picantes (gingerol e shogaol) e 60 % de amido. Os gingeróis, principalmente o gingerol são identificados como maiores constituintes dos rizomas de Gengibre frescos e tem sido atribuído a eles vários efeitos farmacológico (GRÉGIO et al ; 2006).

O chá verde é rico em flavonoides, catequinas, polifenóis, alcaloides, vitaminas e sais minerais que contribuem para a prevenção e tratamento de várias doenças, assim como auxiliam na perda de peso (BIAZZI, 2003).

4 CONCLUSÕES

É evidente que estas plantas atuam no organismo contribuindo com o emagrecimento, no entanto é fundamental aliar a isso um programa de redução alimentar. É recomendado procurar um profissional de saúde capacitado para fazer um plano alimentar e de exercícios adequados, uma vez que deve se respeitar os limites de cada individuo. As plantas medicinais vêm para agregar ao tratamento da perda de peso, entretanto, não é por ser naturais que devem ser consumidas de forma descontrolada e sem acompanhamento médico. Uma vez que os estudos nesta área são escassos se comparados aos estudos sobre medicamentos alopáticos. Porém, com as devidas orientações pode sim aliar a estes tratamentos o uso de fitoterápicos, com certeza os resultados serão satisfatórios. Muito embora sejam conhecidas várias propriedades medicinais dessas plantas sabe-se que poucos estudos foram feitos e que é preciso mais conhecimentos acerca da toxicidade, efeitos adversos e interações medicamentosas

REFERÊNCIAS

ABESO Associação Brasileira Para Estudo De Obesidade. Dados **Epidemiológico Sobre Obesidade**. Disponível em <http://www.abeso.org.br> Acessado em : 09 de junho de 2011.

BIAZZI, **O Maravilhoso Poder das Plantas**. Casa Publicadora Brasileira Tatuí-SP . 14 edição, 2003. p. 126.

FUNKE,I. MELZIG, MF. Traditionally used plants em diabetes therapy-phytotherapeutics as inhibitors of alfa-amylase activity. **Revista Brasileira de Farmacognosia**. p. 1-5, 2006.

GRÉGIO, A. M. T. FORTES, E.S.M. ROSA, E.A.R. SIMEONI,R.B.ROSA,R.T. Ação antimicrobiana do Zingiber frente á microbiota bucal. **Estud biol**,,p.61-66,2006.

LORENZI,H. MATOS, F. J.A. **Plantas Medicinais do Brasil**, nativas e exóticas cultivadas em Nova Odessa,São Paulo. Instituto Plantarum,p.640, 2002.

MANACH C; WILLIAMSON, G; MARAND, C; SCALBERT, A; REMÉSY, C; Bioavailability and bioefficacy of polyphenols in humans. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 81 2005.

NEGRI G. Diabetes mellito: Plantas e princípios ativos naturais hipoglicemiantes. **Revista Brasileira Ciencia Farm.** p. 42-121, 2005.

OLIVEIRA, GL. **Etnobotânica Nordestina:** Plantas Medicinais da Comunidade Muribeca (Jaboatão dos Guararapes- PE, Brasil). Dissertação de Mestrado. Recife, 2007.

PELIZZA, M. Carina. Uso de *Cereus* SP e *Cordia acalyculata* vell. Como emagrecedores, uma revisão. **Revista de Farmácia da UFRGS**, Porto Alegre, v. 5, n.8, p. 29-40, 2010.

PARK, K. M. Lee, S. H. Anti-hyperlipidemic activity of *Rhynchosia nulubilis* seeds pickled with brown rice vinegar in mice fed a high-fat diet. **Nutrition Research and Practice** v. 7, n.6, p. 85-92, 2003.

SCHENKEL E. P.; Gosmann G. **Farmacognosia da Planta ao Medicamento.** Porto Alegre/ Florianopolis. 4 ed Curitiba lab. Bot. Ltda 2001.

STEVEN. Disponível em : [//www.Stevenfoster.com/Education/Monograph/Ginger.Html](http://www.Stevenfoster.com/Education/Monograph/Ginger.Html), 2002.

TESK Magrid, **Anny Margarely Maciel Trentine.** Herbarium Compêndio de fitoterapia. 4 ed Curitiba lab. Bot. Ltda 2001.