

CHÁ VERDE



Ficha Técnica

Registro: Registro no M.S. nº 6.7315.0001.001-0

Código de barras nº: 7898171290657

Embalagem: plástica.

Apresentação comercializada: frasco plástico contendo 60 cápsulas + 10 grátis, de 300 mg de extrato + excipientes.

Prazo de validade: 24 meses.



Introdução:

O chá verde extraído da planta *Camellia sinensis*, é utilizado amplamente no mundo inteiro e ao longo dos últimos anos, estudos científicos vem demonstrando sua eficácia na redução do peso corporal dentre as suas várias contribuições para o ser humano (DUARTE et al., 2014).

Estudos comprovam os benefícios da ingestão de chá verde sendo fonte de polifenóis, substâncias com atividade antioxidante, e cafeína (estimulante).

ALEXOPOULOS et al., 2010 realizou uma revisão sobre a associação do uso de chá verde na redução de doenças cardiovasculares, redução da lipoproteína de baixa densidade (LDL), colesterol e do colesterol LDL oxidada. O autor concluiu então que o chá verde exerce uma variedade de efeitos metabólicos benéficos na redução do estresse oxidativo e oxidação do LDL, além de ajudar na melhoria do metabolismo de lipídios e de glicose.

Estudos realizados em humanos tem demonstrado a eficácia da ingestão associada do chá juntamente com a cafeína, no auxílio do gasto energético.

Além da redução de peso, a utilização do chá verde pode ajudar em outros quadros, como na diminuição da concentração de colesterol total e de triacilglicerol bem como na prevenção da obesidade e das doenças relacionadas (CARDOSO, 2011 *apud* BELTRAN et al., 2014).

Na pesquisa realizada por Batista et al (2009) observou-se a diminuição de 1,7% no peso e no IMC de indivíduos que fizeram uso de Chá Verde concomitante a dieta. Além disso, houve também a melhora significativa no perfil lipídico dos indivíduos além da redução da taxa de colesterol em 3,9% e de LDL em 4,5%.

Atribui-se a cafeína e as catequinas, ambos contidos no chá verde, o papel no aumento do metabolismo da energia, o que pode levar a perda de peso (BOSCHMANN & THIELECKE, 2007; HASE et al, 2001).

Investigação do efeito das catequinas do chá verde no metabolismo lipídico, no status antioxidante e no excesso de massa corporal de ratos durante a administração de uma dieta hiper energética por 7 semanas. Um grupo recebeu catequina na quarta semana de experimento e ao final do tratamento, esse grupo quando comparado ao grupo controle apresentou diminuição na concentração de colesterol total, triglicerídeos, LDL (lipoproteína de baixa densidade) e gordura visceral (LAMARÃO & FIALHO, 2009.)

Ação termogênica: Alguns estudos, in vitro e em humanos, têm demonstrado que uma mistura de componentes do chá verde e cafeína aumenta a termogênese e a oxidação lipídica, promovendo gasto energético (DULLOO et al, 1999; WESTERTERP-PLANTENGA, LEJEUNE & KOVACS, 2005).

Conheça as principais diferenças relacionadas a concentração de ativos, comparando o chá verde em pó e o extrato padronizado.

	Chá verde em pó	Extrato de chá verde
Polifenóis	10%	40%
Catequinas	6%	25%
Cafeína	1,5%	5%

**Quantidade de ativos por porção
(2 cápsulas de 300 mg):**

Polifenóis: 120 mg – 240 mg

Catequinas: 75 mg – 150 mg

Cafeína: 15 mg – 30 mg

Referências bibliográficas:

BELTRAN CC, SILVA NA, GRIGNOLI LCE, SIMIONATO MIV, GRIGNOLI CRE. Os benefícios do chá verde no metabolismo da gordura corporal. Revista Científica da FHO|UNIARARAS 2014; 2 (1): 41-9.

Dulloo AG, Duret C, Roher D, Girardier L, Mensi N, Fathi M, Chantre P, Vandremander J. Efficacy of a green tea extract rich in polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. American Journal of Clinical Nutrition 1999; 70 (6): 1040-5.

HAN DW, PARK YH, KIM JK, LEE KY, HYON SH, SUH H, PARK J C. Effects of green tea polyphenol on preservation of human saphenous vein. Journal of Biotechnology 2004; 110(2):109-17.

Kao YH, Hiipakka RA, Liao S. Modulation of endocrine systems and food intake by green tea epigallocatechin gallate. Endocrinology. 2000; 141(3): 980- 7.

MANFREDINI V, MARTINS VD, BENFATO MS. Chá verde: benefícios para a saúde humana. Infarma, 2010; 16: (9-10): 68-70.

Westerterp-Plantenga MS, Lejeune MP, Kovacs EM. Body weight loss and weight maintenance in relation to habitual caffeine intake and green tea supplementation. ObesityResearch. 2005; 13(7): 1195-204.

Ingredientes: extrato aquoso de chá verde (*Camellia sinensis* L.) desidratado, antiemectante celulose microcristalina e dióxido de silício. Cápsula: gelificante gelatina, corantes dióxido de titânio e clorofilina cúprica.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Sugestão de Uso: 1 a 2 cápsulas ao dia, com auxílio de 200 mL (1 copo) de água ou conforme orientação do médico e/ou nutricionista.

Conservação do produto: Conservar o produto em temperatura ambiente (15 – 30°C), protegido da luz e umidade.

Informações importantes:

- Consumir este produto conforme a sugestão de uso constante nesta embalagem.
- Gestantes, nutrizes e crianças até 3 (três) anos, somente devem consumir este produto sob orientação de nutricionista e/ou médico.
- O Ministério da Saúde adverte: Não existem evidências científicas comprovadas de que este alimento previna, trate ou cure doenças

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção 1,2 g (2 cápsulas):

Quantidade por porção	% VD (*)
Não contém quantidades significativas de proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras <i>trans</i> , fibra alimentar e sódio	

* %Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cada cápsula contém 15 mg de cafeína. A porção recomendada contém 30 mg de cafeína.



facebook.com/labtiaraju

LABORATÓRIO TIARAJU ALIMENTOS E COSMÉTICOS LTDA
Av. Sagrada Família, 2924 – Anexo I Santo Ângelo – RS
CEP: 98.805-678 | IND. BRASILEIRA
SAC: 0800 644 2924 | tiaraju@tiaraju.com.br | www.tiaraju.com.br
Farmacêutico Responsável: Antonio Carlos Luca Rigon CRF RS 3037.



TIARAJU[®]