



PLANTAS MEDICINAIS COMO COADJUVANTES NO TRATAMENTO DA OBESIDADE E MORBIDADES ASSOCIADAS

Henrique de Medeiros Nóbrega Neto¹; Mariana Plácido Brandão²; Marina Suênia de Araújo Vilar³; Daniela de Araújo Vilar³; Maine Virginia Alves Confessor^{4*}.

1. GRADUANDO EM NUTRIÇÃO- FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, CAMPINA GRANDE/PB
2. GRADUANDO EM NUTRIÇÃO- FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, CAMPINA GRANDE/PB
3. DOCENTE/ ORIENTADOR – FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, CAMPINA GRANDE/PB
4. DOCENTE/ ORIENTADOR – FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICA, CAMPINA GRANDE/PB. MESTRE EM BIOLOGIA PELA UNIVERSIDADE DE COIMBRA, PORTUGAL

* maine_alves@hotmail.com

RESUMO: O sobrepeso e a obesidade são fatores importantes de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tais como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, representando um grave problema de Saúde Pública. A etiologia da obesidade é causada por diversos fatores, podendo ser de ordem genética, mas devendo-se principalmente ao sedentarismo e alimentação não equilibrada, originando um desequilíbrio no balanço energético. A Fitoterapia é uma ciência em notável crescimento e expansão, sendo favorecido pelo fato de haver aceitação pública para os produtos de origem “natural”. Os fitoterápicos, quando utilizados de forma correta, podem auxiliar o paciente a obter bons resultados, entretanto, devem ser vistos com responsabilidade, pois podem ser tóxicos se mal administrados. Deste modo, o presente estudo buscou discorrer sobre as plantas *Cammelia sinensis* (chá verde) e *Hibiscus sabdariffa* (hibisco), duas plantas comumente utilizadas com fins de auxílio na redução de medidas e peso corporal. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando como base de dados o Scielo, o PubMed e o Google Acadêmico, aplicando as seguintes descrições: Obesidade, Sobrepeso, Fitoterápicos, Plantas Mediciniais. O uso do extrato de *Hibiscus sabdariffa* tem se mostrado como fator inibitório de obesidade e melhora a condição da esteatose hepática não alcoólica. Além disto, dados tem evidenciado que o consumo do chá reduz o peso corporal, o IMC, a gordura corporal e a relação cintura-quadril. O hibisco apresenta diversos compostos, a exemplo de compostos fenólicos, ácidos orgânicos, esteróides, terpenóides, polissacarídeos e alguns minerais, apresentando propriedades antioxidantes. Já a *Cammelia sinensis* (chá verde) é constituída pelos flavonoides que são abrangentemente caracterizados por suas propriedades antioxidantes. Outros componentes principais ativos desta planta são as catequinas, cafeína e especialmente epigalocatequina-3-galato. O consumo constante e em longo prazo do chá verde tem se mostrado benéfico contra diabetes tipo II e obesidade induzida por dietas ricas em gordura, além dos resultados satisfatórios na redução de peso corporal, adipogênese e hiperlipidemia e diminuição de resistência à insulina. É possível afirmar, portanto, que tanto o hibisco quanto o chá verde são dois recursos importantes no tratamento da obesidade e suas comorbidades, como a hipertensão, diabetes mellitus, resistência à insulina, esteatose hepática, entre outros. De modo que seus usos devem ser recomendados, inclusive para a comunidade científica. A fim de que profissionais da área da saúde possam orientar seus pacientes e acompanhá-los nos seus tratamentos com estas plantas medicinais de forma consciente e com respaldo científico.

Palavras – chave: Fitoterápico, DCNT, Tratamento.

INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade no Brasil aumentam a cada ano, chegando a números alarmantes. Em 2014, segundo os dados do IBGE, na população brasileira o índice de obesidade e de sobrepeso foi de aproximadamente 60%. O sobrepeso é um importante fator de risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), tais como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, configurando um grave problema de Saúde Pública. A obesidade também é uma DCNT de caráter inflamatório que resulta no acúmulo excessivo de gordura corporal em tal ponto que acarreta prejuízos a saúde dos indivíduos (BRASIL, 2014).



A etiologia da Obesidade é multifatorial, podendo ser de ordem genética, mas devendo-se principalmente ao sedentarismo e alimentação não equilibrada, originando um desequilíbrio do balanço energético, ou seja, a energia ingerida é maior que a despendida. Também se destacam fatores ambientais, hormonais, sociais e patológicos, estes últimos algumas vezes associados a terapias medicamentosas que favorecem a condição de obesidade (MELO, 2008)

A busca por produtos tidos como naturais tem tido um crescimento e expansão no mundo moderno, como a busca por novas terapias alternativas mais naturais proporcionou a acessão da fitoterapia e uso das plantas medicinais. As plantas medicinais são utilizadas em processos terapêuticos, através de folhas, raízes e sementes, além de ervas aromáticas. Esses medicamentos foram utilizados de gerações em gerações por serem bastante viáveis para o uso da população, tendo na maioria das vezes a possibilidade de ser plantada facilmente em casa. Segundo a OMS, cerca de 80% da população mundial faz o uso de plantas medicinais no intuito de uma redução em algum desconforto, sendo 30% por indicação médica (SANTOS, 2011).

A utilização de produtos naturais sempre foi realizada nas sociedades, uma vez que, tal recurso era mais viável para a população, a exemplo do chá verde (*Cammelia sinensis*) e hibisco (*Hibiscus sabdariffa*). Na busca pelo corpo ideal, algumas pessoas utilizam plantas para auxiliar na perda de peso. Os fitoterápicos, de fato, quando utilizados de forma correta, podem auxiliar o paciente a obter bons resultados, em especial uma melhora em sua saúde (UYEDA, 2015). Porém, às vezes, ao utilizar de forma errônea, sem a prática de exercícios físicos, por exemplo, pode, conseqüentemente, resultar em efeitos maléficis para a saúde do indivíduo.

Devido aos efeitos da obesidade, estudos que busquem meios de auxiliar o tratamento desta doença são necessários. Especialmente aqueles mais aprofundados sobre os fitoterápicos e plantas medicinais, uma vez que são soluções viáveis e de fácil acesso para toda a população, sendo, assim, de extrema necessidade pesquisas que analisem a eficácia destes recursos. Deste modo, o presente trabalho objetiva discorrer sobre as plantas utilizadas como auxiliares na redução de peso, em específico o chá verde (*Cammelia sinensis*) e hibisco (*Hibiscus sabdariffa*).

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica utilizando como base de dados o Scielo, o PubMed e o Google Acadêmico, aplicando os seguintes descritores: Obesidade, Sobrepeso,



Fitoterápicos, Plantas Mediciniais. A pesquisa eletrônica foi baseada em estudos publicados de 1999-2016. Foram incluídos no presente estudo 13 publicações que relacionassem as plantas medicinais e/ou fitoterápicos como auxiliares na redução de peso e da gordura corporal. Por fim, os artigos achados nas plataformas de dados foram lidos sistematicamente a fim de concluir o presente trabalho com o objetivo de expor o uso de plantas medicinais no auxílio de perda de peso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) é uma flor e sua infusão resulta em um chá rico em substâncias antioxidantes como a vitamina C, flavonóides e ácidos orgânicos que podem ter um importante papel para a saúde do indivíduo, assim, sua utilização é feita como coadjuvante no processo de emagrecimento (UYEDA, 2015).

Alarcon et al, (2007) estudou, em um grupo de camundongos, o extrato aquoso de hibisco contendo 33.64mg de antocianinas totais para cada 120mg de extrato que foi administrado via oral (120 mg/kg/dia) durante período de 60 dias para camundongos saudáveis e obesos. A administração do extrato de *Hibiscus sabdariffa* reduziu significativamente o ganho de peso nos camundongos, além de ter elevado o consumo de líquidos tanto nos animais obesos quanto nos saudáveis.

Ensaio clínico realizado com humanos demonstrou a eficácia do uso do extrato de *Hibiscus sabdariffa* como fator inibitório de obesidade e melhora na condição da esteatose hepática não alcoólica devido à boa concentração de polifenóis no extrato, o que possivelmente estaria ligado a um fator de proteção ao fígado. Os dados coletados mostraram que o consumo do chá reduziu o peso corporal, o IMC, a gordura corporal e a relação cintura-quadril, sendo que os ácidos graxos livres no soro também sofreram redução (CHANG et al, 2014).

A circunferência da cintura é capaz de prever o acúmulo de tecido adiposo visceral localizado na região abdominal, há estudos que relacionam o valor elevado da circunferência ao desenvolvimento de morbidades associadas a doenças cardiovasculares e obesidade, a circunferência do quadril também é de fundamental importância para o diagnóstico da obesidade, quanto maior o valor da RCQ (razão cintura/quadril) verifica-se uma maior concentração de tecido adiposo na região abdominal (DÂMASO, 2012). Deste modo, podemos perceber que a utilização do hibisco para o tratamento da obesidade é essencial, pois sua ação está diretamente ligada com a diminuição da RCQ e também de suas morbidades.



Em outro estudo realizado com pacientes hipertensos, o chá de hibisco demonstrou efeitos benéficos, no grupo experimental houve uma redução de 11,2% e 10,7% nas pressões diastólicas e sistólicas, respectivamente. E, após 3 dias do término do tratamento, a pressão dos participantes voltou a ser aferida e os resultados mostraram um aumento de 7.9% na pressão sistólica e na pressão diastólica em 5.6%. Essa pesquisa fortalece outros estudos feitos *in vitro* que demonstraram a utilização e efetividade dos efeitos do chá de hibisco para controle de pressão arterial (FARAJI et al, 1999).

É sabido que a obesidade pode desencadear o desenvolvimento da hipertensão arterial (HA) nos indivíduos. A hipertensão é um problema que causa diversas complicações cardíacas para o paciente, tornando-se, atualmente, uma das maiores causas de morte no mundo. Segundo Galvão et al (2002) a predominância de hipertensão arterial é 3 vezes maior em pessoas obesas. No tratamento da hipertensão é imprescindível que o paciente tenha uma redução no IMC para, assim, poder controlar a HA. Outra pesquisa populacional feita pela Sociedade de Hipertensão (2009) diz que pelo menos dois terços da prevalência de hipertensão arterial podem ser diretamente atribuídos ao excesso de peso. Assim, o hibisco, torna-se um excelente coadjuvante no tratamento da obesidade e suas morbidades associadas.

A *Cammelia sinensis*, popularmente chamada de chá verde, é uma planta conhecida mundialmente. Trata-se de um arbusto de origem asiática, pertencente à família Theaceae. A partir do processamento desta planta, diferentes produtos fitoterápicos são obtidos, assim, distintos tipos de chás são genericamente conhecidos, sendo todos estes obtidos da mesma planta, porém diferem quanto ao seu modo de preparo e fermentação: chá-da-índia ou chá verde, oolong e chá-preto. O processo de fabricação é basicamente: fermentado (preto), não-fermentado (verde) e o semifermentado (oolong) (LIMA et al, 2009).

O chá verde contém várias atividades funcionais, pois possui maior quantidade de bioativos que outras bebidas do gênero. Ele tem como principais componentes ativos as catequinas, cafeína e especialmente epigallocatequina-3-galato, já havendo evidências em estudos *in vitro* e em animais das ações biológicas dessas catequinas. O consumo constante e em longo prazo do chá verde pode se mostrar benéfico contra diabetes tipo II e obesidade induzida por dietas ricas em gordura (CHACKO et al, 2010; SARTIPPOUR et al, 2002)

A resistência à insulina (RI) está relacionada com a obesidade, pois os obesos terão excesso do tecido adiposo e, na maioria das vezes, têm um elevado consumo de carboidratos, sendo isto um predisposto para a RI. A RI é um problema, pois pode desempenhar um papel na história natural do diabetes mellitus, sendo que, nas últimas décadas, este papel se tornou mais evidente com o aumento da obesidade e da diminuição da atividade física nos jovens



(FREITAS, et al 2014)Estudo realizado por (ROCHA, et al 2016) mostrou que quando ratos obesos foram submetidos ao tratamento com chá verde houve resultados satisfatórios na redução de peso corporal, adipogênese e hiperlipidemia. Estes autores também observaram que a utilização do chá verde atua na modulação da expressão gênica podendo, assim, melhorar o perfil do tecido adiposo e diminuição de resistência à insulina.

CONCLUSÕES

Os resultados de vários estudos comprovam que a ingestão de fitoterápicos em doenças crônicas não transmissíveis, mais especificamente, a obesidade, é indicada para incitar uma melhor perda de peso nos pacientes, tornando, assim, os pacientes mais saudáveis. O uso de plantas medicinais associado com a redução da obesidade podem evitar diversas doenças para o indivíduo, tais como a hipertensão arterial e a resistência à insulina, entre outros. Dentre as plantas utilizadas com estes propósitos, destacam-se a *Hibiscus sabdariffa* (hibisco), como também a *Cammelia sinensis*, mais conhecida como chá verde.

O uso do extrato de *Hibiscus sabdariffa* tem se mostrado como fator inibitório de obesidade e melhora na condição da esteatose hepática não alcoólica. Além disto, dados tem evidenciado que o consumo do chá reduz o peso corporal, o IMC, a gordura corporal e a relação cintura-quadril. Já o consumo constante e em longo prazo da *Cammelia sinensis* tem se mostrado benéfico contra diabetes tipo II e obesidade induzida por dietas ricas em gordura, além dos resultados satisfatórios na redução de peso corporal, adipogênese e hiperlipidemia e diminuição de resistência à insulina. Deste modo, e de acordo com os estudos analisados, é possível afirmar que tanto o hibisco quanto o chá verde são dois recursos valiosos contra a obesidade e suas comorbidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALARCON-AGUILAR F. J., ZAMILPA A., PEREZ G. M. D., Almanza P. J. C., Nuñez R. E., CAMPOS S. E. A., VAZQUEZ C. L. I. Effect of Hibiscus sabdariffa on obesity in MSG mice. **Journal of Ethnopharmacology**, vol. 114, oct. 2007.

Brasil, Portal da saúde: **Vigilância das Doenças Crônicas Não Transmissíveis**. 04 ago. 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/o-ministerio/principal/leia-mais-o-ministerio/671-secretaria-svs/vigilancia-de-a-a-z/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/14125-vigilancia-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>

CHACKO S. M., THAMBI P. T., KUTTAN R., NISHIGAKII. Beneficial effects of green tea: A literature review. *Chinese Medicine*, 2010.



CHANG H. C., PENG C. H., YEH D. M., KAO E. S. WANG C. J. *Hibiscus sabdariffa* extract inhibits obesity and fat accumulation, and improves liver steatosis in humans. **Food Funct.**, 2014

DÂMASO, Ana. Nutrição e exercício na prevenção de doenças. 2. ed. p.42-43. RJ, 2012

FARAJI H. M., TARKHANI H. A. The effect of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on essential hypertension. **Journal of Ethnopharmacology**, vol. 65, June 1999.

FREITAS, M C; CESCHINI, F L; RAMALLO, B T. Resistência à insulina associado à obesidade: Efeitos anti-inflamatórios do exercício físico. **R. Bras. Ci. e Mov.** 2014; 22(3): 139-147

GALVÃO R., KOHLMANN O. J. Hipertensão arterial no paciente obeso. **Rev Bras Hipertens**, vol.9, 2002. Disponível em:
http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_105.pdf

LIMA J. D., MAZZAFERA P.; MORAES W. S. Chá: aspectos relacionados à qualidade e perspectivas. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.39, n.4, p.1270-1278, jul, 2009.

MELO, C., TIRAPEGUI J., RIBEIRO S. M. L.; Gasto Energético Corporal: Conceitos, Formas de Avaliação e sua Relação com a Obesidade. **Arq Bras Endocrinol Metab** 2008.

ROCHA A, BOLIN A. P., CARDOSO C.A., OTTON R. Green tea extract activates AMPK and ameliorates white adipose tissue metabolic dysfunction induced by obesity. **Eur J Nutr.** 2016.

SANTOS, R.L. Guimaraes, G.P.; Nobre, M.S.C.; Portela, A.S. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Rev. bras. plantas med.**, Botucatu, v. 13, n. 4, p. 486-491, 2011.

SARTIPPOUR M. R., ZHI-MING S., HEBER D., BEATTY P., ZHANG L., LIU C., ELLIS L., LIU W., VAY L. G., BROOKS M. N. Green Tea Inhibits Vascular Endothelial Growth Factor (VEGF) Induction in Human Breast Cancer Cells. **The Journal of Nutrition**, 2002.

UYEDA M. HIBISCO E O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista saúde em foco**, Teresina, Edição nº: 07/Ano: 2015.