

FITOTERÁPICOS: Terapia alternativa para obesidade

THAYNÁ CAROLINE GARCIA RODRIGUES¹ ; NATÁLIA BRANDÃO²

RESUMO

Objetivo: Realizar um levantamento de evidências científicas sobre o uso de fitoterápicos na perda de peso. **Método:** Pesquisa bibliográfica integrativa.

Resultados: Constatou-se que dentre os fitoterápicos elencados o que mais apresenta resultados e dados científicos é *Camelia sinensis*, os demais, apresentam poucos estudos científicos a respeito. **Conclusão:** Após análise, apenas a *Camellia sinensis* foi confirmada como promotora da redução de peso.

Palavras-chave: Medicamentos Fitoterápicos. Obesidade. Uso de Medicamentos.

ABSTRACT

Objective: Conduct a survey of scientific evidence about the use of herbal medicines in weight loss. **Method:** integrative bibliographical search. **Results:** it was found that one of the herbal remedies listed what else presents results and scientific data is *Camelia sinensis*, the rest, present few scientific studies about it.

Conclusion: after the examination, only the *Camellia sinensis* has been confirmed as a promoter of weight reduction.

Keywords: herbal medicines. Obesity. Use of Medicines.

INTRODUÇÃO

O Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, convive atualmente com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má-alimentação. Vem ocorrendo uma redução contínua nas taxas de desnutrição acompanhadas pelo aumento de sobrepeso e obesidade nas diferentes fases da vida. (COUTINHO et al., 2008)

A obesidade é uma doença de etiologia multicausal, os aspectos mais evidentes são genéticos, comportamentais, sociais e emocionais. Essa doença atinge pessoas de todas as faixas etárias e de diferentes condições

¹ Acadêmica do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

² Docente/Orientadora Especialista do Curso Bacharelado de Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

socioeconômica. O que a torna mais preocupante é o seu fator que predispõe outras patologias. (MANENTI, 2010).

Diante das consequências da obesidade, seu tratamento requer uma equipe multidisciplinar. A intervenção dietética, a atividade física e o uso de medicamentos antiobesidade constituem-se como as principais abordagens. No entanto os fármacos sintéticos usados no tratamento da obesidade causam efeitos adversos, na maioria dos casos, são maiores que os benefícios, algumas drogas quando cessadas aumentam o ganho de peso, assim como também afetam a qualidade de vida o paciente. (TEIXEIRA et al., 2014)

Visto isso, a escolha da fitoterapia como alternativa no tratamento vem se tornando popular. Os avanços ocorridos na área científica, que permitiram o desenvolvimento de fitoterápicos reconhecidamente seguros e eficazes e além de ser uma terapia menos agressiva, possuem um baixo custo e fácil acesso. Porém na maioria das vezes sem nenhum acompanhamento médico ou nutricional devido às crenças da população em que estes medicamentos não trarão nenhum dano à saúde. (BRUNING; MOSEGUI; VIANNA, 2012)

Os fitoterápicos utilizados na redução de peso atuam no organismo como inibidores de apetite ou aceleradores do metabolismo, reduzindo assim a ingestão alimentar e os níveis séricos de colesterol e glicemia, possuem ainda ação antioxidante que age sobre os radicais livres, além de ação diurética e lipolítica. Tais produtos naturais têm sido alvo de constantes estudos à cerca de seus potenciais no tratamento da obesidade, pois são produtos complexos, com inúmeros constituintes de distintas características químicas e farmacológicas (LUCAS et al., 2016)

Desse modo, a pesquisa mostra importância para que se tenha comprovações científicas de benefícios e malefícios que possam ser causados pelo uso de medicamentos fitoterápicos.

OBJETIVO

Realizar um levantamento de evidências científicas sobre o uso de fitoterápicos na perda de peso.

METODO

Tratou-se de pesquisa bibliográfica integrativa sobre os efeitos de alguns fitoterápicos no processo de emagrecimento. Os critérios de inclusão foram: trabalhos em idioma português, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PUBMED e Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde (LILACS), no período de 2008-2018. Os critérios de exclusão: todos em idiomas estrangeiros, testes em animais e períodos anteriores a 10 anos. Este é um estudo transversal pois será realizado em apenas um momento.

RESULTADOS

A fitoterapia é um método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais em suas diversas preparações, constituindo uma modalidade de terapia integrativa e complementar diante das necessidades de saúde. Etimologicamente, a palavra fitoterapia vem do grego *phytos*, que significa plantas, terapia, tratamento e cuidado. (OLIVEIRA; MEZZOMO; MORAES, 2018; SILVA et al., 2017)

Dentre tantas práticas difundidas pela cultura popular, as plantas sempre tiveram fundamental importância, por inúmeras razões, sendo salientadas as suas potencialidades terapêuticas aplicadas ao longo das gerações. Naquela época as observações eram individuais e os resultados eram obtidos com erros e acertos. As plantas empregadas de modo certo tinham sua forma de uso repassada de geração em geração, compondo um arsenal terapêutico. (PONTES; SANTOS; SILVA; RIBEIRO, 2012)

O chá produzido a partir das folhas da planta *Camellia Sinensis* tem sido considerado saudável durante séculos pelos orientais, sendo utilizado na China há aproximadamente 3.000 anos, sendo este país seu principal produtor. No entanto, é amplamente cultivada no sul da Ásia, incluindo Índia, Japão, Tailândia, Sri Lanka e Indonésia. (SENGER; SCHWANKE; GOTTLIEB, 2010)

Seu conteúdo específico de flavonoides é o que lhe confere à melhora do quadro clínico em várias patologias, tais como: doenças cardiovasculares, cânceres, envelhecimento, entre outros. Os flavonoides são antioxidantes de alta e baixa reatividade, devido à habilidade da molécula em sequestrar radicais livres e quelar de íons, promovendo ação antioxidante, pois

impedem a formação de radicais livres, com o processo de oxidação.(HENRIQUE; LOPES, 2017).

O bom poder antioxidante dessas plantas pode ser explicado pela presença de substâncias capazes de inibir os radicais livres. Basicamente há três tipos de chás tendo como nome científico *Camelia sinensis*, que são mais consumidos mundialmente: chá verde (sem fermentação), Oolong (parcialmente fermentado) e chá preto (totalmente fermentado). Os constituintes mais importantes das folhas do chá de *Camelia sinensis* são compostos fenólicos, em especial taninos (ácido gálico) e flavonóides (quercetina, miricetina, canferol e catequinas) (Lima et al., 2004; Matsubara & Rodriguez-Amaya, 2006; Bettelheim et al., 1995; Ferrara et al., 2001). De acordo com dados da literatura (Schmitz et al., 2005) as catequinas são polifenóis responsáveis pela cor e corpo do chá, que correspondem a 26,7% dos compostos presentes na espécie *Camelia sinensis* (chá verde), dos quais 11% são constituídos de galato-3-epigallocatequina (EGCG), 10% galato-3-epicatequina (EGC), 2,5% epicatequina (EC) e 2% epigallocatequina (ECG).

É importante alertar a população que o cuidado na utilização de um medicamento fitoterápico deve ser tão criterioso quanto da medicação alopática e que a automedicação deve ser evitada. Até o momento não existem evidências científicas suficientes para a indicação desses produtos como coadjuvantes no tratamento da obesidade, uma vez que sua segurança e eficácia não estão comprovadas, portanto seu uso deve ser desencorajado por profissionais da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise, apenas a *Camellia sinensis* foi confirmada como promotora da redução de peso. Uma das ideias mais atrativas dos medicamentos fitoterápicos – ausência de efeitos colaterais – não foi confirmada. O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da obesidade requer maiores pesquisas com melhor desenho metodológico que busquem conhecer suas propriedades emagrecedoras – dosagens, interações, toxicidades, mecanismos de ação. Indicam-se maiores estudos com este medicamento e seus teores de cafeína, avaliando a interferência desta nos níveis pressóricos de humanos.

REFERÊNCIAS

BRUNING, Maria Cecília Ribeiro; MOSEGUI, Gabriela Bittencourt Gonzalez; VIANNA, Cid Manso de Melo. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciênc. saúde coletiva**. 2012, vol.17, n.10, pp.2675-2685. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232012001000017&script=sci_abstract&lng=pt> Acesso em: 10 de Jun. 2018.

COUTINHO, J.G. et al. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cad. Saúde Pública**, 24(Sup 2):S332- S340, 2008.

LUCAS, R. R. et al. Fitoterápicos aplicados à obesidade. DEMETRA: Alimentação, **Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 2, p. 473-492, 2016.

MANENTI, A.V. **Plantas Medicinais utilizadas no tratamento da obesidade: Uma revisão**. UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC, Criciúma, p.36-37, nov, 2010. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1127/1/Aline%20Vefag%20Manenti.pdf>. Acesso em: 10 de jun. 2018.

SCHMITZ W, Saito AY, Estevão D, Saridakis HO 2005. O chá verde e suas ações como quimioprotetor. **Semin Cienc Biol Saude** 26: 119-130.

SENGER, A. E et al. Chá verde (*Camellia sinensis*) e suas propriedades funcionais nas doenças crônicas não transmissíveis. *Scientia Medica*, v. 20, n. 4, p. 292-300, 2010.

SOUSA CM, Silva HRE, Vieira-Jr GM, Ayres MCC, Costa CLS, Araújo DS, Cavalcante LCD, Barros EDS, Araújo PBM, Brandão MS, Chaves MH 2007. Fenóis totais e atividade antioxidante de cinco plantas medicinais. **QuimNova**30: 351-355.

SOUSA MP, Matos MEO, Matos FJA, Machado MIL, Craveiro AA 2004. **Constituintes químicos ativos e propriedades biológicas de Plantas Medicinais Brasileiras**, Ed. UFC, 445p.

SOUZA TJT, Apel MA, Bordignon S, Matzenbacher NI, Zuanazzi JAS, Henriques AT 2007. Composição química e atividade antioxidante do óleo volátil de *Eupatorium polystachyum* DC. **Rev Bras Farmacogn** 17: 368-372.

TEIXEIRA, G. et al. Plantas medicinais, fitoterápicos e/ou nutracêuticos utilizados no controle da obesidade. **FLOVET-Boletim do Grupo de Pesquisa da Flora, Vegetação e Etnobotânica**, v. 1, n. 6, 2014.