

# CHÁ BRANCO

## GRANDE CONCENTRAÇÃO DE POLIFENÓIS

*Camélia sinensis* é uma planta da família *Theaceae*. Os chás branco, verde e preto são colhidos desta espécie, mas processados diferentemente para alcançar níveis variados de polifenóis. Suas folhas possuem cerca de 30% de compostos poli fenólicos, principalmente epicatequinas, cuja principal propriedade terapêutica é a propriedade antioxidante.

O **Chá Branco**, também conhecido como "White Tea", entre todos os chás conhecidos é o que apresenta maior concentração de polifenóis além de outros antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular. A concentração destes polifenóis é superior mesmo ao afamado chá verde e isso ocorre pois o **Chá Branco** é menos processado que o chá verde.

Além dos polifenóis também é rico em manganês, potássio, ácido fólico e vitaminas C, K, B1 e B2.

Assim como o chá verde, o branco acelera o metabolismo e ajuda a eliminar a gordura corporal. Porém, ainda não se comprovou o quanto exatamente o chá branco é mais eficiente do que o verde para emagrecer. Pesquisas indicam que a versão verde aumenta a queima de calorias em cerca de 4%.

### Farmacologia

Os polifenóis, principalmente epigalocatequina e epigalocatequina - 3 - galato, inibem a proliferação celular e as atividades relacionadas ao desenvolvimento de tumores, exercendo ações antioxidantes, o que atribui ao fitoterápico o efeito quimiopreventivo.

Os polifenóis juntamente com as catequinas e derivados formam complexos com as enzimas digestivas, diminuindo assim a absorção de lipídeos e açúcares.

Os polifenóis, ainda, são responsáveis pela atividade antimicrobiana, pois apresentam um efeito inibitório sobre a enzima transcriptase inversa, necessária para a replicação de certos vírus. Um estudo em 2004 ([Science Daily "White Tea Beats Green Tea In Fighting Germs"](#)) mostrou que o **Chá Branco** apresenta maiores propriedades anti-viral e anti-bacteriana do que o chá verde.

### Precauções e contra-indicações

Assim como o chá-verde e chá-preto, altas quantidades de **Chá Branco** não devem ser administradas durante a gravidez e lactância, pois a cafeína contida nestes pode atravessar a barreira placentária e leite materno. Pacientes hipertensos, com úlceras gástricas, insônia e diabetes devem tomar cuidados antes de ingerir excessivas doses destes chás.

### Propriedades

- Antioxidante;
- Diurético;
- Vasodilatador e Controlador da pressão arterial;
- Estimula a queima calórica;
- Aumenta a imunidade corporal;
- Diminui níveis de colesterol (LDL);
- Inibidor de alguns tipos de câncer, como o de próstata e o de estômago.

### Indicações

- Prevenir o envelhecimento cutâneo – Entre todos os chás, é o mais rico em substâncias antioxidantes, nutrientes capazes de combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce das células.
- Prevenir doenças cardíacas – Controla a pressão arterial e possui ação vasodilatadora, fortalecendo e aumentando a capacidade dos vasos sanguíneos. Além disso, o chá branco pode atuar na diminuição das taxas de LDL (o colesterol ruim que bloqueia as artérias), evitando problemas cardíacos, como aterosclerose e infarto.
- Emagrecer – Acelera o metabolismo, estimulando a queima calórica.
- Combater doenças imunológicas – Uma pesquisa americana da Universidade Pace, de Nova York, constatou que a bebida combate as bactérias causadoras da pneumonia e das cáries, além de aumentar a imunidade do corpo.
- Prevenir o câncer – Recentes estudos feitos com ratos comprovaram sua eficiência em inibir mutações genéticas que poderiam culminar em câncer.

### Concentração Usual

De 1,5g a 2,5g duas vezes ao dia.

Outras referências indicam que concentração de 300mg de 1 a 2 vezes ao dia garantem o efeito anti-oxidante do produto.

### Referências Bibliográficas

Material do Fabricante.

Alonso J. – Tratado de Fitofármacos e Nutracêuticos – Editora Corpus, 2004.  
Santana-Rios G, Orner GA, Amantana A, Provost C, Wu SY, Dashwood RH.

Potent antimutagenic activity of white tea in comparison with green tea in the Salmonella assay. *Mutat Res.* 2001 Aug 22;495(1-2):61-74.

Calzuola I, Gianfranceschi GL, Marsili V. Comparative activity of antioxidants from wheat sprouts, *Morinda citrifolia*, fermented papaya and white tea. *Int J Food Sci Nutr.* 2006 May-Jun;57(3-4):168-77.

Fetrow, C.W. Ávila. J.R – Manual de Medicina Alternativa para o Profissional- editora Guanabara Koogan, 1999.

White Tea Beats Green Tea In Fighting Germs -ScienceDaily (May 28, 2004)  
NEW ORLEANS

