



CHÁ VERDE

Nome científico: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze;

Sinonímia científica: *Thea sinensis* L., *Camellia thea* Link.

Nome popular: Chá Verde; Green Tea.

Família: Theaceae.

Parte Utilizada: Folhas.

Composição Química: Extrato padronizado em 50% de Polifenóis. Catequinas, especialmente (-) Epigallocatequina Gallate (EGCG) Agentes Sinérgicos: Catequinas são sinérgicos com vitaminas E e C, e com os ácidos cítricos, málico e tartárico, vitaminas, minerais, oligoelementos, celulose, proteína, lignina, proteína, minerais, polissacarídeos e aminoácidos .

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O chá produzido a partir das folhas da planta *Camellia sinensis* é, depois da água, a bebida não alcoólica mais consumida no mundo.

Durante séculos, o chá tem sido considerado pelos orientais como uma bebida saudável, sendo utilizado na China há aproximadamente 3.000 anos, sendo este país o seu principal produtor. A *C. sinensis* é amplamente cultivada no sul da Ásia, incluindo China, Índia, Japão, Tailândia, Sri Lanka e Indonésia.

A medicina chinesa tradicional recomenda o consumo do chá, pois o considera uma bebida benéfica à saúde, devido às suas propriedades antioxidantes, antiinflamatórias, anti-hipertensivas, antidiabéticas e antimutagênicas.

Indicações e Ação Farmacológica

Os polifenóis contidos no Chá verde são as catequinas, com múltiplas estruturas ligadas como anéis. Os Polifenóis são uma forma de bioflavonóides com vários grupos de fenol. Eles controlam as atividades do sabor e ações biológicas. A dominante e mais importante catequina do Chá verde é (-) Epigallocatechina Gallate (EGCG), um potente antioxidante utilizado na produção de alimentos, assim como em pesquisas com animais.

Os grupos de fenóis capturam pró oxidantes e radicais livres. EGCG chega a ser 200 vezes mais poderoso do que a vitamina E em neutralizar os pro-oxidantes e radicais livres que atacam os lipídios no cérebro, in vivo. É 20 vezes mais potente que a vitamina E em reduzir a formação de peróxidos pelo método do oxigênio ativo, in vitro. O Chá verde extrato é usado primeiramente por sua capacidade de combater radicais livres, mas existem várias outras aplicações. Seu ingrediente chave (-) Epigallocatechina Gallate (EGCG), protege contra infecções digestivas e respiratórias. (Uma solução de 1 mcg/ml de EGCG inibiu a influência de vírus in vitro). Isto ajudou a bloquear as ações progressivas do câncer, luz ultravioleta, e metástase em sinais de nascença da pele, estômago, intestino, fígado ou pulmões. Altas quantidades (0.5% a 1% da dieta) foram protetoras contra os níveis de colesterol LDL em uma dieta, colesterolêmica em ratos. Catequinas cruas a 0.5% da dieta mostrou ser efetiva em reduzir as pressões sanguíneas em ratos hipertensivos. EGCG também reduz a agregação plaquetária mais do que a aspirina ou a Ginkgo biloba extrato seco. Chá verde é muito efetivo em inibir bactérias patogênicas que causam o envenenamento alimentar, mas aumenta os níveis de acidophilus (bactéria amigável), 500 mg catequinas (250 mg EGCG) diariamente regularizou os hábitos intestinais significativamente. Chá verde extrato seco também bloqueou a associação da bactéria associada com a cárie dental.

Dosagem e Modo de usar

- **Infusão (rasura):** (5%) 3 a 4 doses diárias;
- **Pó:** 250 a 500 mg diários ou conforme orientação médica desejado. Dose máxima de 1,6 g ao dia;
- **Tintura:** 15 gotas até três vezes ao dia.
- **Extrato seco 50%:** 200 a 500 mg duas vezes ao dia. (Tomar até no máximo as 17 horas);
- **Extrato glicólico:** 1 a 5% em fitocosméticos.

Contraindicações

O Chá verde não tem potencial para causar mutações ou problemas de nascimento e não possui contraindicações durante a gravidez, fertilidade ou enfermidades. O Chá verde extrato seco (Green tea) não é considerado tóxico quando tomado em doses elevadas e em longo prazo.

Referências

ANNABI, B. M. P.; et al. **Green tea polyphenol (-)-epigallocatechin 3-gallate inhibits MMP-2 secretion and MT1-MMP-driven migration in glioblastoma cells.** Biochim Biophys Acta. 1542(1-3): 209-20; 2002.

AUCAMP, J.; et al. **Inhibition of xanthine oxidase by catechins from tea (*Camellia sinensis*).** Anticancer Res 17(6D): 4381-5; 1997.

BROWN, M. D. **Green tea (*Camellia sinensis*) extract and its possible role in the prevention of cancer.** Altern Med Rev 4(5): 360-70; 1999.

OKAI, K. H.; OKAI, Y. **Potent suppressive activity of chlorophyll a and from green tea (*Camellia sinensis*) against tumor promotion in mouse skin.** J Uoeh 20(3):181-8; 1998.

JODOIN, J.; DEMEULE, M; BELIVEAU, R. **Inhibition of the multidrug resistance Pglycoprotein activity by green tea polyphenols.** Biochim Biophys Acta 1542(1-3): 149-59; 2002.

KAPADIA, G. J.; et al. **Carcinogenicity of *Camellia sinensis* (tea) and some tannin-containing folk medicinal herbs administered subcutaneously in rats.** J Natl Cancer Inst 57(1): 207-9; 1976.

