

# Comunica UNIRIO



Informativo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro destinado aos servidores  
Coordenadoria de Comunicação Social (Comso) - 06 de abril de 2016

## Você é adepto dos chás terapêuticos?

Chá para perder peso, para acalmar, para dor de estômago. Quem nunca se rendeu ao sabor e à promessa dos benefícios de um chá feito com plantas medicinais? Entretanto, saiba que até mesmo um aparentemente inofensivo chá de carqueja pode trazer malefícios se for consumido sem moderação.

O professor do Departamento de Ciências dos Alimentos (DCA) da Escola de Nutrição da UNIRIO Victor Marin recomenda cautela no consumo desses chás. "Apesar de serem preparados com plantas, muitos têm componentes químicos que podem ocasionar sérios efeitos colaterais", destacou. Confira essas e outras curiosidades na entrevista que o professor concedeu à Comso.



### Comso: Quais são os maiores riscos para quem consome chá de uma planta medicinal ou um fitoterápico?

**Victor Marin:** Primeiramente, vamos diferenciar chá de fitoterápico. Chá é um alimento, e fitoterápico é um medicamento, melhor, fitomedicamento, que pode exigir prescrição médica ou não. Os riscos de ingerir chás feitos de plantas medicinais podem ser desde uma contaminação química, como, por exemplo, por mercúrio, cádmio, dioxina, endotoxinas bacterianas e/ou micotoxinas. Além disso, podem conter resíduos de agroquímicos (herbicidas, fungicidas ou inseticidas) e/ou contaminação biológica como: bactérias, vírus, fungos, parasitas e/ou insetos.

### Comso: Você pode citar alguns exemplos de efeitos colaterais no consumo de chás?

**Victor Marin:** Esse é um grande problema, e por esta razão a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) disponibilizou a Resolução RDC 10 de 2010 e o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, onde descreve várias plantas com a sua indicação, para qual uso, orientações de preparo, modo de usar e advertências.

De acordo com estas legislações, a erva-cidreira (*Melissa officinalis*), por exemplo, deve ser preparada por infusão das flores e folhas tenras secas (de 1 a 4 gramas) em 150 ml de água; deve ser usada em crianças acima de 12 anos e tomada de 10 a 15 minutos após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia. Esta infusão serve como antiespasmódico, ansiolítico e sedativo leve, e como advertência não deve ser utilizada nos casos de hipotireoidismo e deve ser utilizada com cuidado em pessoas com pressão baixa. Também temos a carqueja (*Baccharis trimera*), cujo preparo deve ser por infusão das folhas e caules (2,5 gramas) em 150 ml de

água; deve ser usada em crianças acima de 12 anos, e tomar o infuso logo após o preparo, 2 a 3 vezes ao dia. Como advertência, não deve ser utilizada por gestantes e lactantes, pois seu uso pode causar hipotensão e contração uterina, deve-se evitar o uso concomitantemente com medicamentos para hipertensão e diabetes.

### Comso: Uma curiosidade: chá verde (*Camellia sinensis*) emagrece?

**Victor Marin:** A resposta é não, não emagrece. É lógico que existem várias outras ações positivas com relação ao uso deste chá (como a diminuição da pressão sanguínea, por exemplo), mas emagrecimento não faz parte das suas ações. Respondo com convicção, pois foi publicado, inclusive, em 2014 um artigo científico onde pesquisadores espanhóis (pertencentes ao Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas -GREP-AEDN) concluíram que a ingestão do chá verde e de seus extratos não se associam a efeitos estatisticamente significativos sobre a diminuição do peso corporal.

Além disso, no caso do chá verde, a Anvisa publicou o Informe Técnico nº 45 de 28/12/2010, onde destaca que as folhas e talos da *Camellia sinensis* estão previstos para o preparo de chá preto, chá verde ou chá branco, conforme tabela 1 da Resolução RDC nº 267/2005. O mesmo Informe Técnico diz que: "as evidências científicas avaliadas, até o momento, não comprovam a segurança de uso do extrato de chá verde como alimento ou ingrediente alimentar. Os dados provenientes dos estudos em animais de experimentação não foram consistentes para fornecer evidências para uma certeza de segurança de uso da substância como alimento". Essa informação não está presente nas legislações anteriormente descritas para erva-cidreira, camomila, quebra-pedra e carqueja, por exemplo.



## Dicas

\*Confira a procedência do chá;

\*Não exagere na dosagem;

\*Prepare o chá na hora em que vai ser consumido;

\*Cuidado com os efeitos colaterais;

\*Procure orientação de um profissional.

### Comso: Os chás industrializados (comprados em supermercados) são mais indicados que aqueles comprados a granel, pelo fato de sabermos a procedência?

**Victor Marin:** Com certeza, devemos nos preocupar muito com a qualidade do que estamos ingerindo. Na agricultura, quando se cultiva uma planta, há muitos fatores, como temperatura, umidade, tipo de solo, luminosidade, a presença ou não de pragas, que interferem na produção dos princípios ativos ou substâncias que beneficiem nossa saúde. O que eu quero dizer é que qualquer alteração no fator ambiental irá interferir também na produção dos metabólitos na planta, para mais ou para menos, ou para melhor ou para pior.

Além disso, temos o problema da falsificação dos alimentos, plantas e/ou fitoterápicos. Temos uma linha de pesquisa no laboratório que é a de autenticidade alimentar, pois você pode achar que está ingerindo determinado alimento e/ou fitoterápico e, na verdade, foi enganado, e sabe-se lá o que está ingerindo.

### Comso: Você poderia passar mais detalhes sobre essas pesquisas na UNIRIO?

**Victor Marin:** Na UNIRIO, especificamente no Laboratório de Controle Microbiológico, incentivamos os alunos da Nutrição e da Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição (PPGAN) na busca de possíveis contaminantes biológicos nas plantas medicinais, fitoterápicos e/ou alimentos. Publicamos um artigo

científico denominado *Avaliação da contaminação microbiana em fitoterápicos*, com pesquisadores da Fiocruz, onde comprovamos que 80% dos fitoterápicos analisados continham algum tipo de contaminante microbiológico não permitido (bactéria ou fungo). Também estudamos a utilização das plantas e/ou seus extratos para combater bactérias panresistentes (aquelas que são resistentes a todos os antibióticos) ou outras bactérias que não necessariamente tenham resistência aos antibióticos, mas que podem ser deteriorantes aos alimentos ou oportunistas nas pessoas.

### Comso: Alguma outra curiosidade ou dica sobre esse assunto que queira destacar?

**Victor Marin:** Várias plantas possuem substâncias que podem cortar ou maximizar os efeitos de medicamentos, desde os que controlam a pressão sanguínea até os anticoncepcionais. Não utilizem os chás ou fitoterápicos de forma indiscriminada. Consultem sempre um profissional da área da saúde.

Victor Marin é docente da Escola de Nutrição, do Departamento de Ciências dos Alimentos (DCA), e atualmente ministra as disciplinas "Controle Microbiológico de Alimentos" e "Plantas Medicinais Aplicadas à Nutrição". Biólogo, com mestrado em Genética e Melhoramento de Plantas pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, doutorado em Biotecnologia Vegetal pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e pós-doutorado em Vigilância Sanitária em Alimentos pela Fiocruz.

