



O que se sabe sobre o chá?

Os resultados das investigações, actualmente disponíveis, apontam para a existência de uma contribuição positiva da ingestão de chá para uma vida saudável. No entanto, a comunidade científica encontra-se ainda nas fases iniciais da investigação sobre este assunto. É importante ter em consideração que não existe ainda nenhuma prova da existência de uma relação directa entre o consumo de chá e a prevenção da Doença. São necessários mais estudos antes de se poderem tirar conclusões mais fiáveis. Segue-se uma actualização sobre o que se sabe acerca da relação entre o chá e a saúde.

Em que diferem os diferentes tipos de chá?

O chá é um alimento de origem vegetal. Todas as variedades de chá, excepto os chás de erva, vêm da *Camellia sinensis*, um arbusto que cresce em climas tropicais e semi-tropicais. A maior parte do chá colhido é o chá preto, o tipo de chá mais popular nos Estados Unidos da América, no Reino Unido, na Europa e na Índia. O chá preto é preparado por meio de exposição das folhas de chá ao ar com o objectivo de desencadear um processo natural de fermentação que transforma a sua cor em castanho escuro e confere ao chá preto o seu característico aroma intenso. As variedades "Pekoe" e "Orange Pekoe" referem-se ao grau e tamanho da folha do chá e não a características aromáticas.

O chá verde, popular na China e no Japão, é a menos fermentada das variedades de chá. Uma vez que as folhas são submetidas apenas a um tratamento pelo vapor, mantêm a sua cor verde. A variedade "Oolong" é uma forma intermédia entre o chá verde e o chá preto. Os chás de ervas não são feitos a partir das folhas de *Camellia sinensis*, pelo que não são realmente chás, mas sim uma mistura de folhas, flores ou raízes de plantas e várias especiarias ou aromas de fruta. A investigação científica dirigiu-se essencialmente aos efeitos dos chás verde e preto na saúde.

Da totalidade da produção mundial qual a percentagem relativa de cada tipo de chá?

Aproximadamente 78% da produção mundial de chá é de chá preto; o chá verde representa cerca de 20% e o Oolong apenas cerca de 2%.

Informação destinada apenas a profissionais de Saúde e Nutrição.

© Copyright 2004, Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE.
Todos os direitos reservados.

Para mais informações, contacte o
Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE
Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1070 – 184 Lisboa
Tel. 800 20 29 96
Visite-nos em WWW.LIPTON.PT



Como é que prepara o seu chá em saquetas?

Para preparar o chá, deixe a água entrar em ebulição e introduza a saqueta de chá. Para preparar chá preto ou Oolong deixe em infusão durante 1 a 2 minutos, se quiser um sabor pouco intenso. Dado que o chá verde é mais delicado, a infusão deve durar apenas 1-1,5 minuto ou até se conseguir o sabor pretendido. Retire a saqueta e sirva.

Últimamente tenho lido muito acerca das eventuais vantagens do chá para a saúde. Será que o chá tem um lugar numa dieta saudável?

Algumas investigações levam a crer que a ingestão de chá, incluída numa dieta saudável, pode diminuir o risco de desenvolvimento de doenças crónicas como o cancro, as doenças cardíacas e o ataque cardíaco. Apesar dos resultados das pesquisas parecerem muito prometedores, são necessárias muito mais provas científicas antes de se poderem tirar conclusões acerca da relação entre o consumo de chá e a possibilidade de existir uma diminuição do risco de Doença, no Homem.

E quanto aos antioxidantes?

Quer o chá preto quer o chá verde contêm flavonóides (também designados por polifenóis do chá), que são um dos tipos de antioxidantes existentes. A investigação sugere que os antioxidantes podem ajudar a proteger as células do organismo dos efeitos nocivos dos radicais livres. Quando a quantidade de radicais livres deixa de estar equilibrada com a quantidade de antioxidantes presentes no organismo, eles podem afectar as células, contribuindo para a prevenção de determinadas doenças crónicas como as doenças cardíacas ou o cancro.

Será que a quantidade e a natureza dos antioxidantes presentes no chá varia com o tipo de chá?

O tipo de antioxidantes flavonóides presentes no chá depende do modo como este é preparado a partir das folhas colhidas. Um dos muitos tipos de flavonóides presentes no chá verde e no chá preto são as catequinas, das quais a epigalocatequina galato é a que existe em maior quantidade (EGCG). Durante o processo de fermentação do chá preto, as catequinas simples, como a EGCG, são oxidadas em flavonóides mais complexos, designados por teorubigenos e teoflavinas. Para além das suas eventuais vantagens para a saúde, os teorubigenos e as teoflavinas são também responsáveis pela cor e aroma características do chá preto. O chá Oolong é fabricado de forma a que as substâncias antioxidantes são apenas parcialmente transformadas dando origem a um produto intermédio entre o chá preto e o chá verde.

Informação destinada apenas a profissionais de Saúde e Nutrição.

© Copyright 2004, Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE.
Todos os direitos reservados.

Para mais informações, contacte o
Centro de Informação LIPTON CHÁ & SAÚDE
Lg. Monterroio Mascarenhas, 1
1070 – 184 Lisboa
Tel. 800 20 29 96
Visite-nos em WWW.LIPTON.PT



Gostaria de beber chá por este ter antioxidantes mas o meu médico aconselhou-me a reduzir o consumo de cafeína. O que hei-de fazer?

De um modo geral, a infusão de chá verde ou preto contém substancialmente menos cafeína do que o café. Uma vez que muitas vezes é preparado em menos tempo, o chá verde pode conter ainda ligeiramente menos cafeína do que o café. Se pretender reduzir ainda mais a sua ingestão de cafeína, experimente o chá descafeinado, que contém geralmente menos 5mg de cafeína por chávena de infusão (não há nenhuma bebida, de chá ou de café, que seja completamente descafeínada).

Geralmente, o chá descafeinado contém uma quantidade de antioxidantes equivalente à do chá preto.

Quanto chá se tem que beber para obter eventuais benefícios para a saúde?

A investigação científica relativa aos eventuais benefícios do chá na saúde encontra-se numa fase preliminar, pelo que é impossível responder a esta questão. Num estudo, a ingestão de 4 a 5 chávenas de chá por dia foi associada a uma menor prevalência de ataques cardíacos, embora os cientistas não possam provar a existência de uma relação directa de causa-efeito. Num outro estudo verificou-se que as mulheres, em fase pós-menopáusia, que bebiam 2 ou mais chávenas de chá por dia apresentavam um risco muito menor de desenvolver cancro do aparelho digestivo ou urinário. Um estudo recente (cujos resultados não estão publicados, Lipton, EUA) permitiu verificar que os compostos antioxidantes presentes no chá verde e no chá preto são absorvidos pelo organismo, alcançando-se os níveis máximos depois da ingestão de mais de 4 a 5 chávenas por dia. Apesar destes resultados serem promissores, é necessário proceder a mais estudos antes de se poderem tirar conclusões fiáveis.



Glossário

Antioxidante

Um composto que ajuda a prevenir ou que atrasa a ocorrência de danos nas células e tecidos do organismo. Os antioxidantes que formam-se naturalmente no organismo e em muitos alimentos, inibem os efeitos nocivos dos radicais livres que, segundo os cientistas, podem contribuir para a ocorrência de doenças como o cancro e as doenças cardíacas. No entanto, é necessário mais investigação antes de se poder estabelecer uma relação entre os antioxidantes e a prevenção da Doença.

EGCG ou epigallocatequina galato

Um tipo de catequina com poderosas propriedades antioxidantes. A EGCG encontra-se nos chás verde e preto.

Fermentação (no chá)

Uma reacção de escurecimento, adjuvada por enzimas naturais, semelhante à que ocorre quando se corta e expõe ao ar cogumelos, maçãs ou batatas. No decurso do processo de fabrico do chá, e extensão da fermentação determina se o produto final será verde, preto ou Oolong.

Flavonóides

Um grupo especial de substâncias, presentes nos chás verde e preto, que possuem propriedades antioxidantes. Os flavonóides também se podem encontrar na maçã, alho, cebola, e noutros alimentos e bebidas.

Radicais livres

Os radicais livres são sub-produtos naturais do metabolismo, formando-se no organismo em resultado do fumo do tabaco, da poluição e da exposição à luz solar. Os radicais livres são uma forma instável, muito reactiva, de oxigénio, que pode atacar as moléculas biológicas e, se não controlados, podem afectar as células e eventualmente contribuir para o aparecimento de determinadas doenças, como o cancro e as doenças cardíacas.

Polifenóis

Um termo utilizado para descrever os flavonóides, as catequinas, as teoflavinas, os teorubígenos e outras substâncias presentes nos chás verde e preto. Alguns polifenóis têm propriedades antioxidantes.

Teoflavina

Um antioxidante polifenólico abundante no chá preto. As teoflavinas também contribuem para o aroma e cor do chá preto.

Teorubígeno

Um antioxidante polifenólico abundante no chá preto. Os teorubígenos também contribuem para o aroma e cor do chá preto.