



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



Efeito do consumo de kombucha de chá verde sobre os parâmetros antropométricos e de composição corporal em indivíduos com excesso de peso

Maria Fernanda Freitas Pereira – Departamento de Nutrição e Saúde (maria.f.freitas@ufv.br); Josefina Bressan – Departamento de Nutrição e Saúde (jbrm@ufv.br); Gabriela Macedo Fraiz – Departamento de Nutrição e Saúde (gabriela.fraiz@ufv.br); Dandara Baia Bonifácio - Departamento de Nutrição e Saúde (dandara.bonifacio@ufv.br); Frederico Augusto Ribeiro de Barros – Departamento de Tecnologia de Alimentos (fredbarros@ufv.br)

Palavras-chave: kombucha; chá verde; obesidade; composição corporal

Área temática: Ciências Biológicas e da Saúde – Nutrição; Pesquisa

Introdução

A obesidade tem apresentado grandes impactos nas dimensões sociais e psicológicas que afetam todas as faixas etárias e grupos socioeconômicos do mundo. Seu controle exige mudanças sociais e ambientais, e deve considerar determinadas adaptações na alimentação e de estilo de vida. Vários alimentos com propriedades funcionais devido ao seu teor de compostos bioativos têm sido sugeridos como coadjuvantes no tratamento e prevenção da obesidade. Dentre eles destaca-se a kombucha, uma bebida fermentada, obtida pela infusão de *Camellia sinensis* e açúcares, fermentada por uma cultura simbiótica de bactérias e leveduras microbiologicamente ativas (SCOBY).

Objetivo

Este estudo objetivou avaliar o efeito do consumo regular de kombucha de chá verde nos parâmetros antropométricos e de composição corporal em indivíduos com excesso de peso.

Material e Métodos

Tratou-se de um estudo clínico, randomizado controlado, com dois grupos experimentais paralelos: 1) restrição calórica (-500 kcal/dia) sem consumo de kombucha; 2) restrição calórica (- 500 kcal/dia) + kombucha de chá verde (200ml), e duração de 10 semanas. Foram realizadas avaliações antropométricas de peso, perímetros da cintura e quadril, e percentual de gordura corporal por meio de bioimpedância elétrica tetrapolar. Foi calculado o IMC e a relação cintura-quadril. O teste *t de Student* ou *Man-Whitney* foi utilizado para comparar as variáveis entre os grupos controle e kombucha. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS (versão 23.0, EUA), adotando-se $\alpha=0,05$.

Apoio financeiro

PIBIC - FAPEMIG

Resultados e Discussão

Ao todo, participaram do estudo 59 indivíduos com peso médio de $92,15 \pm 13,51$ kg e IMC médio de $32,3 \pm 3,69$ kg/m². Desses, 29 foram alocados para o grupo controle (peso e IMC médio de $91,46 \pm 13,52$ kg e $32,33 \pm 3,73$ kg/m², respectivamente) e 30 para o grupo kombucha (peso e IMC médio de $92,51 \pm 13,48$ kg e $33,14 \pm 3,69$ kg/m², respectivamente). No baseline, todas variáveis antropométricas e de composição corporal foram semelhantes entre os grupos ($p>0,05$). Após a intervenção, os dois grupos apresentaram reduções similares em relação ao peso ($p=0,27$), perímetro da cintura ($p=0,97$), perímetro do quadril ($p=0,47$), percentual de gordura corporal ($p=0,54$), IMC ($p=0,23$) e relação cintura-quadril ($p=0,80$).

Conclusões

De acordo com os marcadores avaliados, o consumo diário de 200ml de kombucha de chá verde durante 10 semanas não impactou de forma significativa na perda de peso e melhora nos parâmetros antropométricos e de composição corporal.

Bibliografia

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, 2021. Acesso em 24 de maio de 2022.

JAYABALAN, R. et al. A. Review on Kombucha Tea – Microbiology, Composition, Fermentation, Beneficial Effects, Toxicity, and Tea Fungus. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, v. 13, n. 4, p. 538–550, 2014.

Agradecimentos

À FAPEMIG, ao Departamento de Nutrição e Saúde, ao Departamento de Tecnologia de Alimentos e aos participantes do estudo.