

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA - NUTRIÇÃO FUNCIONAL

PRINCIPAIS TERMOGÊNICOS NATURAIS E SUA AÇÃO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE

ALLICEANE VASCONCELOS DE AGUIAR, ELISANGELA FIGUEIREDO DA SILVA, MARIA EDUARDA VIEIRA, NATHÁLIA OLIVEIRA ARAÚJO DA MOTA, MÁRCIA GABRIELLE SILVA VIANA, RENATA FERRAZ, WILLYANE DA SILVA FERREIRA DOS SANTOS

*AGUIAR, ALLICEANE VASCONCELOS (alliceane@hotmail.com); SILVA, ELISANGELA FIGUEIREDO (eli.figueiredo@outlook.com.br); VIEIRA, MARIA EDUARDA (mariaeduarntc@hotmail.com); MOTA, NATHALIA OLIVEIRA ARAÚJO (nathyaraujo@gmail.com); ALBUQUERQUE, RENATA FERRAZ (renataf20@hotmail.com); SANTOS, WILLYANE DA SILVA FERREIRA (willyane.sfs@hotmail.com); VIANA, MARCIA GABRIELA SILVA (mvana5@unifavip.edu.br).

6º período, 2016.2, Nutrição

Introdução: Atualmente a obesidade vem ganhando cada vez mais destaque não só no Brasil, mas no mundo, tornando-se assim uma epidemia mundial, como um dos maiores problemas de saúde pública, pois, esta patologia além de causar sérios problemas de saúde, contribui de forma significativa para o surgimento de outras doenças. Segundo os dados da ABESO (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), a OMS afirma que a projeção é que em 2025 terá cerca de 2,3 bilhões de adultos acima do peso e mais de 700 milhões com obesidade. Para a perda de peso o ideal é a prática de exercícios físicos associados a uma correta alimentação, porém a população quase sempre opta por fazer procedimentos muitas vezes errôneos e inadequados, como “dietas da moda” e procedimentos cirúrgicos desnecessários, para alcançar um resultado a “curto prazo”, trazendo assim grandes consequências à saúde. Todo alimento consumido pelo corpo humana passa por uma transformação, de nutriente e substâncias químicas para energia, esse processo é chamado de metabolismo. Quando determinado alimento

consome uma grande energia para realizar o processo de digestão, este é considerado termogênico. As substâncias termogênicos contidas em certos alimentos têm a capacidade de aumentar a temperatura corporal, acelerando o metabolismo basal e aumentando o processo de queima de gordura. Eles aumentam o gasto energético e facilitam o deslocamento da gordura corporal para ser metabolizada e ser utilizada como fonte de energia. A termogênese é um processo medido pelo sistema nervoso e suas interferências neste sistema estão ligadas a ajudar no controle da obesidade. O ideal é que esses alimentos sejam consumidos de maneira moderada junto a uma dieta equilibrada e pratica de exercícios físicos, pois seus excessos podem causar danos à saúde.

Objetivos: O objetivo do presente estudo é demonstrar através de uma revisão narrativa o uso dos cinco principais termogênicos naturais quais sejam canela, pimenta vermelha, gengibre, chá verde e chá de hibisco como coadjuvante no processo de prevenção e tratamento da obesidade. **Métodos:** O presente artigo de revisão narrativa foi estruturado através de pesquisa bibliográfica realizada em artigos científicos localizados nas bases de dados SciELO, PubMed e EBSCO. Para a busca do material bibliográfico, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Obesidade, termogênicos, pimenta vermelha, canela, gengibre, chá verde, chá de hibisco, e suas correlatas em inglês, *obesity, thermogenic, re pepper, cinnamon, ginger, green tea, hibiscos tea*. Para a busca do material bibliográfico foram consideradas publicações entre 2009 a 2016, sendo localizados 23 artigos e revisados 15 estudos envolvendo a administração dos termogênicos. **Resultados e Discussão:** Dos quinze ensaios clínicos revisados, em dez, foram demonstrados a eficácia dos alimentos termogênicos. Foram utilizados 23 artigos, desses 69,9% foram de teste e 38,4% deve resultado positivo. Os resultados encontrados foram; melhora na sensibilidade à insulina, redução do ganho de peso, níveis baixos do hormônio leptina, controle da pressão sanguínea, e atividade antioxidante. A pimenta vermelha, canela, gengibre, chá verde, chá de hibisco contém mecanismos de ação que tem influências benéficas para a prevenção/tratamento do ganho de peso ponderal, muito destes alimentos tem influência com o aumento da saciedade, assim diminuindo seu consumo energético, estando ligado ao nosso sistema nervoso simpático. Observou ainda que o chá-verde associado a eletrólise, à redução pode ser mais significativa. **Conclusão:** Comprovando assim que uma alimentação balanceada com o uso de termogênicos e atividade física é a maneira mais natural, saudável e menos invasiva de perder peso. Apesar de ainda embrionárias, as pesquisas revisadas mostraram um grande efeito na modulação das consequências e combate à obesidade.

Palavras-chave: *Obesidade; termogênicos; dislipidemia; aceleradores de metabolismo.*