

## **HIBISCO SABDARRIFA NA OBESIDADE**

Francielle Teixeira Santos<sup>1</sup>, Andreza Ferreira da Silva<sup>2</sup>, Eliene da Silva Martins Viana<sup>3</sup>, Simone Angélica Meneses Torres<sup>4</sup>, Grasielle Soares Gusman<sup>5</sup>

**Resumo:** Esta é uma revisão bibliográfica na qual se refere ao uso do fitoterápico hibisco, como um aliado a estratégia de perda de peso e combate a obesidade. O uso de plantas medicinais vem se tornando cada vez mais popular e acessível. O objetivo da realização deste estudo é verificar em fontes científicas se o *Hibiscus sabdarrifa* tem realmente resultado na contribuição contra a obesidade e saber melhor sobre sua funcionalidade. Obteve-se um resultado positivo, com o estudo dos artigos podemos evidenciar que há efeito do hibisco quando usado em quantidades ideais de no máximo 200 ml por dia, e que existe uma redução da gordura abdominal, retenção de líquidos, minimização dos radicais livres, comprovando que este fitoterápico é um reforço para perda de peso.

**Palavras-chave:** fitoterápico, hibisco, perda de peso, obesidade

### **Introdução**

É incontestável que o Brasil, nos últimos anos experimenta uma rápida transição nutricional. Chama a atenção, o marcante aumento na prevalência de obesidade, consolidando-se como o agravo nutricional mais importante, sendo associado a uma alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes

<sup>1</sup> Graduando em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: francielleteixeiras@outlook.com

<sup>2</sup> Graduando em Nutrição – FAVIÇOSA /UNIVIÇOSA. e-mail: andrezaferreira175@yahoo.com

<sup>3</sup> Professora do Curso Nutrição – FAVIÇOSA/ UNIVIÇOSA. e-mail: elieneprofuni@gmail.com@yahoo.com.br

<sup>4</sup> Professora do Curso Nutrição – FAVIÇOSA /UNIVIÇOSA. e-mail: simone@univicoso.com.br

<sup>5</sup> Professora do Curso Farmácia – FAVIÇOSA /UNIVIÇOSA. e-mail: grasiellegusman@univicoso.com.br

e doenças cardiovasculares. Alterações no estilo de vida, como a má-alimentação e redução no gasto calórico diário são os principais fatores que explicam o crescimento da obesidade (SOUZA, 2010).

O hibisco, derivado da planta *Hibiscus sabdarrifa*, é um composto rico em antioxidantes, que ajuda a minimizar os efeitos indesejáveis dos radicais livres. Também possui altas concentrações de flavonóides com efeito cardioprotetor e vasodilatador, aumentando assim HDL e diminuindo LDL, triglicerídeos e pressão arterial (RODRIGUES e RODRIGUES, 2017).

O uso de fitoterápicos para auxílio da obesidade vem sendo cada vez mais reconhecido e utilizado como intervenção no processo do emagrecimento. Atualmente encontra-se uma grande variedade de plantas medicinais, como: chá verde, cavalinha, cúrcuma, moringa e o hibisco. O hibisco é um dos chás que se destacam por suas propriedades nutricionais, diuréticas e seus benefícios. O uso deste é uma alternativa para melhoria dos resultados juntamente à uma dieta equilibrada.

## Material e Métodos

De acordo com a pesquisa realizada, foi utilizada para levantamento de informações os seguintes bancos de dados: Pubmed, onde os descritores utilizados foram “*Hibiscus sabdarrifa*” e “Obesity”, no qual foram selecionados artigos liberados e publicados nos últimos cinco anos, destes foram encontrados três e apenas um utilizado; Google Acadêmico, com os seguintes descritores “*Hibiscus sabdarrifa* and Obesity” no qual foram selecionados artigos desde 2014, assim foram encontrados 1100 artigos e somente um utilizado, também foi pesquisado por “*Hibiscus sabdarrifa* e “Obesidade” por artigos desde 2014, no qual foram encontrados 71 publicações e utilizado apenas uma publicação, ainda no mesmo banco de dados, foi pesquisado pelo termo “Transição Nutricional no Brasil” onde foram encontrados 15600 artigos desde 2014, e foi utilizado apenas um artigo para complemento. Por fim foi utilizado a revista acadêmica de Anais Simpac Univiçosa para pesquisa, usando descritores “Hibisco”.

## Resultados e Discussão

Tabela 1 – Informações de artigos sobre o uso do Hibisco.

Autor	Tema	Objetivos	Conclusão
RODRIGUES e RODRIGUES, 2017	Fitoterapia Como Coadjuvante No Tratamento Da Obesidade.	Identificar quais fitoterápicos os pacientes do ESF de Pedro Leopoldo-MG utilizavam, e se havia efeitos adversos.	Dos pacientes entrevistados, muitos fazem uso do hibisco, e declararam dores abdominais após o uso, alguns relataram a ingestão de forma indiscriminada e sem prescrição, o que pode explicar os efeitos colaterais.
CUNHA et.al. 2016	Os Efeitos Do Hibisco ( <i>Hibiscos Sabdariffa</i> ) No Emagrecimento.	Verificar se o uso do hibisco é eficaz no auxílio ao emagrecimento.	O hibisco pode ser utilizado como um aliado para o emagrecimento, mas que ainda é necessário mais estudos nesta área.
CHANG et. al. 2014	O extrato de <i>Hibiscus sabdariffa</i> inibe obesidade e acumulação de gordura e melhora a esteatose hepática em humanos	Realizar um ensaio clinico para verificar a função do extrato de hibisco no potencial de proteção metabólica.	O uso do extrato do hibisco reduz a obesidade, a esteatose hepática e gordura abdominal.
HUANG et. al. 2015	Efeito do extrato de <i>Hibiscus sabdariffa</i> na obesidade induzida por dieta rica em gordura e danos no fígado em hamsters.	Investigar os efeitos anti-obesidade do extrato de água extrato de hibisco in vivo.	Segundo o autor, o efeito do extrato do hibisco é eficaz e viável para o controle da obesidade

Com base no estudo dos artigos e na tabela 1, pode-se observar que de acordo com o estudos dos autores Rodrigues e Rodrigues (2017) foi feita uma coleta de dados na cidade de Pedro Leopoldo- MG, onde se concluiu que os pacientes que utilizaram o fitoterápico hibisco de forma indiscriminada relataram dores abdominais, explicando os efeitos colaterais causados pelo mesmo. Em contrapartida para Cunha e colaboradores (2016) e Chang e seus colaboradores (2014) em seus diferentes estudos alegaram que o uso do hibisco pode ser um ótimo aliado ao emagrecimento, concluindo assim sua eficácia. E ainda de acordo com Huang e seus colaboradores no de 2015 realizaram um estudo em *hamisters* que comprovaram o uso do fitoterápico hibisco para o controle da obesidade.

### **Considerações Finais**

De modo geral, baseando-se nos artigos descritos nesta revisão bibliográfica, a ingestão de fitoterápicos, em especial o *Hibiscus sabdariffa* ou o seu extrato tem grandes potenciais benéficos ao organismo, sendo importante ressaltar que para o alcance de tais benefícios é necessário o acompanhamento de um profissional qualificado.

Também pode-se concluir que a utilização do hibisco pode contribuir para perda de peso e redução dos níveis de obesidade, devido a suas propriedades antioxidantes, diuréticas, laxativas e digestiva.

### **Agradecimentos**

Às professoras Eliene e Simone Torres, pela orientação, apoio e confiança na realização deste trabalho.

### **Referências Bibliográficas**

CUNHA, J.M. et.al. OS EFEITOS DO HIBISCO (HIBISCOS SABDARIFFA) NO EMAGRECIMENTO. **Revista Científica Univiçosa** - Volume 8- n. 1 - Viçosa - MG - Jan. - dez. 2016- p. 657-

661. Disponível em: < <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/715>>. Acesso em: 17 mar. 2018

CHANG, H. et. al; HIBISCUS SABDARIFFA EXTRACT INHIBITS OBESITY AND FAT ACCUMULATION, AND IMPROVES LIVER STEATOSIS IN HUMANS. **Newspaper Food & Function**, janeiro 2014. Disponível em: < <http://pubs.rsc.org/-/content/articlelanding/2014/fo/c3fo60495k/unauth#!divCitation> >. Acesso em: 17 mar. 2018

HUANG, T.W. et. al. EFEITO DO EXTRATO DE SABDARIFFA DE HIBISCUS EM OBESIDADE INDUZIDA POR DIETA E ALTO TEOR DE GORDURA EM HAMSTERS. **Revista Pesquisa de alimentos e nutrição** . 2015. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4608971/> >. Acesso em: 17 mar. 2018

RODRIGUES, D. N; RODRIGUES, D. F. FITOTERAPIA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DA OBESIDADE. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, [S.l.], v. 5, n. 4, p. 19, dez. 2017. ISSN 2525-359X. Disponível em: <<http://jornal.faculdadecienciasdavidacom.br/index.php/RBCV/article/view/379>>. Acesso em: 17 mar. 2018.

SOUZA, E. B. TRANSIÇÃO NUTRICIONAL NO BRASIL: ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES. **Revistas unifoa**, Capa > v. 5, n. 13 (2010). Disponível em: <<http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1025/895>>. Acesso em: 17 mar. 2018.