

## OS EFEITOS DO HIBISCO (HIBISCOS SABDARIFFA) NO EMAGRECIMENTO<sup>1</sup>

Jersica Martins da Cunha<sup>1</sup>, Eliene da Silva Martins Viana<sup>2</sup>, Jessica Tainara de Souza<sup>3</sup> e Samara Souza da Silva<sup>4</sup>

**Resumo:** *Com as modificações da alimentação, a obesidade e as doenças relacionadas com a mesma estão aumentando muito, fazendo com que as pessoas busquem formas de emagrecerem. O hibisco (Hibiscus sabdariffa) vem sendo utilizado já algum há tempo para auxiliar no processo de emagrecimento. Para saber se esta planta contribui para reduzir a obesidade, foi realizada uma revisão bibliográfica em artigos e pesquisas das ultimas décadas utilizando palavras como hibisco e obesidade através do Google acadêmico. Foi possível constatar que o hibisco pode contribuir para redução da obesidade, porém, com a existência de poucos trabalhos na área, há evidencia a necessidade de mais estudos sobre o tema.*

**Palavras-chave:** Colesterol, chá, obesidade, hibisco

**Abstract:** *With as Food modifications will as obesity and Related Diseases with the Authority are increasing very, Causing That as PEOPLE seek ways to get thin. The hibiscus (Hibiscus sabdariffa) is Being Used Some have no rhythm To assist in weight loss process. To find out if this plant can contribute paragraph Collect obesity was held A literature review Articles and Research of the last decades using words as hibiscus and obesity through Google Scholar. It was found that the hibiscus can contribute paragraph obesity reduction, however, with the existence of few jobs in the area, there highlights the need for more studies on the subject.*

---

1 Graduanda em Nutrição– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: jersicamartinscunha@gmail.com

2 Professora do Curso de Nutrição - FACISA/UNIVIÇOSA. E-mail: elieneavs@yahoo.com.br

3 Graduanda em Nutrição– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: jessica.nut2014@outlook.com

4 Graduanda em Nutrição– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: sam.souzasilva@gmail.com

**Keywords:** *Cholesterol, hibiscus, obesity, tea*

## Introdução

Obesidade, hipertensão e alguns tipos de câncer estão aumentando muito no Brasil, atingindo jovens, adultos e até mesmo as crianças. Os padrões alimentares estão sofrendo modificações, a população está substituindo alimentos in natura por alimentos industrializados prontos para o consumo, desequilibrando a oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014). Desta forma, os indivíduos buscam formas de emagrecimento que sejam rápidas e eficientes, ao invés de procurarem ajuda de um profissional habilitado, aderindo a dietas prontas, tais como as dietas da moda. Devido a esse contexto, em um estudo feito por Uyeda (2015) foi verificado que 12 % das mulheres acima de 30 anos usam o chá do hibisco para emagrecer, estando em terceiro lugar como medida de tratamento no combate ao sobrepeso ou obesidade.

O Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) pertence à família botânica Malvaceae, proveniente da África e Ásia, e atualmente é distribuído por diversas regiões, como as regiões tropicais e subtropicais de ambos os hemisférios, naturalizando em muitas áreas das Américas. No Brasil é conhecido como hibiscus, rosele(a), groselha, papoula, flor da Jamaica, azedinha, quiabo azedo, caruru-azedo, caruru-da-guiné, quiabo-de-angola e em alguns países recebe outros nomes. No entanto este não é o mesmo hibisco que costumamos ver ornamentando jardins (*Hibiscus rosa-sinensis*), a espécie de hibisco que iremos discorrer é um hibisco comestível (VIZOTTO; e PEREIRA, 2010).

Este trabalho teve como objetivo analisar artigos cujas pesquisas eram referentes à relação do chá de hibisco com o emagrecimento.

## Material e métodos

A fim de fazer um levantamento geral de trabalhos importantes

relacionados ao tema, este trabalho constituiu-se de uma pesquisa bibliográfica. Buscou – se os trabalhos publicados sobre a temática e foram usados os descritores “obesidade” e “(*Hibiscus sabdariffa*)” nos bancos de dados do Google acadêmico. Excluindo-se as publicações que não tratavam diretamente do tema restaram 11 textos de 89 artigos publicados na última década sobre o (*Hibiscus sabdariffa*) e a obesidade. Dentre os 11 artigos, 6 foram selecionados para o trabalho.

### **Resultados e Discussão**

O chá de hibisco é rico em cálcio, contém polissacarídeos em boas quantidades, açúcares redutores, como a glicose e a frutose, magnésio, niacina, riboflavina, ferro, vitaminas A e C, ácidos como o tartárico, succínico, málico, oxálico, cítrico e hibiscico, além de fibras alimentares, alto teor de pectinas (mais de 3%). Os Chás possuem antioxidantes, como flavanoina, que ajudam o nosso organismo na luta contra radicais livres, que levam a doenças crônicas, como cardiovasculares e câncer. É usado no sul do México para preparar uma bebida popular para combate de obesidade, na Nigéria é elevado o consumo da bebida preparada com os cálices. Os efeitos do hibisco vêm sendo comprovados, tendo propriedades que auxiliam na diminuição dos níveis de lipídios totais, colesterol e triglicerídeos, no tratamento gastrointestinal, cálculo renal, para o tratamento de danos no fígado e efeitos da embriaguez. Em pesquisas atuais há indícios de que ele também age como antioxidante, antimutagênico, antitumoral e antileucêmico (VIZOTTO e PEREIRA, 2010).

Prieto et al, (2013) em seu estudo, apontou o efeito do hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) na redução de peso em experimentos com animais. Ele avaliou a administração de uma infusão aquosa preparada a partir de cálices Hibisco, e verificou os índices de massa corporal, apetite e saciedade de indivíduos obesos com diabetes tipo I, foram observados redução estatisticamente significativa do IMC, porém não foram encontradas diferenças significativas no apetite ou saciedade. Este resultado foi associado a um possível efeito termogênico que

poderia explicar a redução de peso.

Em uma pesquisa similar, feitos com ratos saudáveis e obesos tratados com hibisco, houve também redução no ganho de peso e aumento do consumo de líquidos, com relação os níveis de alanina aminotransferase (ALT) foram significativamente aumentados, mas os níveis de aspartato aminotransferase (AST) não mostraram alterações relevantes, já os triglicérides e níveis de colesterol apresentaram reduções o não significativas (ALARCON *et al.*, 2007).

Alguns dos efeitos do hibisco se devem aos seu nutrientes como os antioxidantes que foram encontrados no seu cálice, que são as antocianinas delphinidina 3-xilosilglicosídeo, cianidina 3-xilosilglicosídeo, cianidina 3-glicosídeo e a delphinidina 3-glicosídeo. Foram identificados também hibiscetina, sabdaretina, gossipetina, quercetina, ácido ascórbico (em teores mais elevados do que na laranja e na manga), ácido protocateico e taninos (VIZOTTO e PEREIRA, 2010).

Segundo Guaragni (2011), para que o chá tenha efetividade para redução de peso é importante vincular o consumo do hibisco a um plano alimentar equilibrado, além da prática frequente de atividade física, consideradas condutas favoráveis para acelerar o metabolismo energético.

### **Considerações Finais**

De acordo com os artigos avaliados, os autores sugerem que o hibisco pode contribuir para o emagrecimento, mas ainda é escasso o número de estudos que relacionam o hibisco a obesidade. Portanto é necessário que se realizem mais estudos sobre o tema, para se obter resultados conclusivos da ação emagrecedora do chá de hibisco.

### **Referências Bibliográficas**

AGUILAR, F. J. A. *et al.* Effect of Hibiscus sabdariffa on obesity in MSG

mice. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 114, n. 1, p. 66-71, outubro de 2007.

BRASIL- Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>> Acesso em: 23 de agosto de 2016.

GUARAGNI, A. J. Efeito do chá de hibisco (*hibiscus sabdariffa*) associado à dieta hiperlipídica em ratos wistar fêmeas. 2011.15 f. Trabalho de conclusão de curso- Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel – PR, 2011.

LCDA, D. P. et al. Efecto de la administración de una infusión acuosa de *Hibiscus Sabdariffa* L. sobre el índice de masa corporal, apetito y saciedad en individuos con obesidad grado I/Effect of *Hibiscus sabdariffa* L aqueous infusion administration on body mass index, appetite and satiety in individuals with grade I obesity. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, v. 32, n. 3, p. 34-40, novembro de 2013.

UEYDA, M. Hibisco e o processo de emagrecimento: uma revisão da literatura. *Saúde em Foco*, n. 07, p. 1-9, 2015.

VIZZOLTO, M. et al. Hibisco: do uso ornamental ao medicinal. 2008. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/43144/1/hibisco-uso-ornamental-2010.pdf>>. Acesso em 26 de Junho 2016.