



I CONGRESS ON SCIENCE, BIODIVERSITY AND SUSTAINABILITY

21-22 October 2019. UFMG, Belo Horizonte, Brazil.

INFLUÊNCIA DA INGESTÃO DE CHÁ DE HIBISCO NA SACIEDADE E INGESTÃO ALIMENTAR PROSPECTIVA

Bárbara Chaves Santos, Ana Paula da Costa Soares, Natália Cristina de Faria,
Guilherme Fonseca Graciano, Lucilene Rezende Anastácio
Programa de Pós-Graduação em Ciência de Alimentos, Faculdade de Farmácia,
Universidade Federal de Minas Gerais
barbarachs96@gmail.com

O chá de hibisco (*Hibiscus sabdariffa*) apresenta em sua composição polifenóis e antocianinas que vêm sendo especulados como possíveis adjuvantes no tratamento da obesidade. No entanto, há escassez de trabalhos que comprovem esse efeito na literatura. O objetivo deste trabalho foi avaliar se a ingestão aguda de chá de hibisco estaria relacionada com aumento da sensação de saciedade e redução na ingestão alimentar na primeira refeição subsequente. Trata-se de ensaio clínico aberto, cruzado placebo-controlado, sendo incluídos adultos saudáveis com valores de IMC entre 18,5 e 26 kg/m². Os participantes receberam para consumo chá de hibisco ou água, pela manhã, em conjunto com um desjejum padronizado (500kcal; 60% carboidratos, 15% proteínas, 25% lipídeos) em duas ocasiões distintas, com um período de *washout* mínimo de sete dias entre elas. O chá foi preparado por infusão durante cinco minutos com 200mL de água fervente e 5g de hibisco, coado em peneira. Para avaliação da sensação fome e saciedade foi utilizada escala visual analógica aplicada logo após o consumo do desjejum e chá, e uma vez a cada hora durante as três horas subsequentes à ingestão. Para a avaliação da ingestão alimentar, os voluntários preencheram registro alimentar, do qual foi contabilizado o consumo da primeira refeição subsequente ao consumo do chá/água e o desjejum em macronutrientes e valor energético com auxílio da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, TACO. Para análise estatística, a normalidade dos dados foi analisada através do teste de Shapiro-Wilk, sendo as variáveis descritas como média e desvio-padrão para distribuição normal, e mediana, mínimo e máximo para distribuição não-normal. As variáveis paramétricas foram comparadas por meio do teste de T pareado, e as não paramétricas por meio do teste de Wilcoxon. As análises foram realizadas no Software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 20.0, sendo definido como significância estatística um valor de $p < 0,05$. Dos 17 voluntários, 9 eram mulheres, e a média de idade foi de $26,4 \pm 1,3$ anos. Com relação à ingestão alimentar na primeira refeição, a mediana da ingestão calórica foi de 522,82kcal (167,5 – 1979,3) e 498,3kcal (272,1 – 1251,2) após o consumo de chá de hibisco e água, respectivamente, sem diferença significativa ($p = 0,435$). Também não foi observada diferença entre o consumo subsequente de macronutrientes ($p > 0,050$) em relação ao tratamento. Porém, ao analisar a sensação de fome e saciedade, foi observado que uma hora após o consumo de chá de hibisco houve um aumento significativo na saciedade ($p = 0,046$) e redução da sensação de fome ($p = 0,010$), em relação ao consumo de água. Portanto, o consumo de chá de hibisco levou a um aumento significativo na sensação de saciedade, porém sem alterar de maneira significativa a ingestão alimentar. Sendo assim, para esclarecer o possível papel do consumo de chá de hibisco no manejo da obesidade são necessários estudos futuros que avaliem o efeito do seu consumo na ingestão alimentar em longo prazo.

Apoio: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG)