

# Camellia sinensis Chá Verde — EGCG, Termogênese e Proteção Metabólica

## Aprofundamento 6

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 29/05/2016

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre camellia sinensis (chá verde):  
egcg, termogênese e proteção metabólica na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/camellia-sinensis-cha-verde-egcg-termogenese-e-protecao-metabolica-2016-05-29>

---

O extrato de Chá Verde descafeinado ou concentrado em epigallocatequina-3-galato (EGCG) combina estímulo metabólico e proteção celular profunda.

### Ação das Catequinas (EGCG)

Potente antioxidante que modula o metabolismo lipídico, melhora a sensibilidade à insulina e estimula suavemente a oxidação de gorduras corporais.

### Cuidado com a dosagem e segurança hepática

Doses diárias de EGCG acima de 800 mg em cápsulas podem causar sobrecarga hepática em indivíduos suscetíveis; use sempre doses seguras (200 a 400 mg/dia) de preferência com as refeições.

### Dica acadêmica do Professor

Extratos padronizados descafeinados são ideais para pacientes que desejam os benefícios metabólicos sem agitação ou taquicardia.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo  
Educação Farmacêutica · Publicação de 29/05/2016 às 00:18.