

Camellia sinensis Chá Verde — EGCG, Termogênese e Proteção Metabólica

Aprofundamento 13

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 29/03/2026

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://cristianorichardo.com/post/camellia-sinensis-cha-verde-egcg-termogenese-e-protecao-metabolica-2026-03-29>

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 29/03/2026 às 00:18.