

USO DE FITOTERÁPICOS TERMOGÊNICOS NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

Thainá de Souza Matos¹
Damiana Tomaz de Sousa²
Rebeca Laurentino Martins³
Paulo Henrique Gonçalves Rabello⁴

RESUMO: A fitoterapia utiliza compostos naturais de plantas para tratar doenças e promover o bem-estar, podendo ter várias ações terapêuticas e ser utilizada de diversas formas, fitoterápicos termogênicos são buscados por pessoas que desejam perder peso, mas seu uso requer cautela devido aos possíveis efeitos colaterais, como nervosismo e hipertensão. Este trabalho analisa a eficácia e os benefícios dos fitoterápicos no emagrecimento com base em uma revisão crítica da literatura científica nas bases de dados BVS e SciELO. Fitoderivados termogênicos, como cafeína e capsaicina, têm benefícios na aceleração do metabolismo e queima de gordura, no entanto, seu uso inadequado pode causar problemas de saúde, como taquicardia e pressão alta, a prática regular de exercícios é fundamental para otimizar os efeitos desses termogênicos, utilizados por aqueles em busca de perda de peso, mas não substituem uma dieta equilibrada e um programa de exercícios. Fitoterápicos termogênicos e seus derivados podem ser aliados na busca pelo emagrecimento, mas é crucial enfatizar que seu uso requer uma abordagem abrangente, uma vez que os produtos devem ser associados a atividade física, que permite a queima de triglicerídeos e evita o acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, consultar um profissional de saúde é fundamental para avaliar os riscos e benefícios desse uso e garantir uma abordagem segura e eficaz no processo de emagrecimento.

Palavras-chave: Cafeína. Capsaicina. Medicamentos naturais. Gasto calórico. Perda de peso.

4369

ABSTRACT: Phytotherapy uses natural compounds from plants to treat diseases and promote well-being, potentially having various therapeutic actions and being utilized in different forms, thermogenic herbal products are sought after by individuals aiming to lose weight, but their usage requires caution due to possible side effects such as nervousness and hypertension. This study analyzes the effectiveness and benefits of thermogenic herbal products in weight loss based on a critical review of scientific literature from the BVS and SciELO databases. Thermogenic phytochemicals, such as caffeine and capsaicin, have benefits in accelerating metabolism and fat burning; however, their improper use can lead to health problems such as tachycardia and high blood pressure, regular exercise practice is essential to optimize the effects of these thermogenics, which are used by those seeking weight loss, nevertheless, they do not substitute for a balanced diet and an exercise program. Thermogenic herbal products and their derivatives can be allies in the pursuit of weight loss, still, it is crucial to emphasize that their use requires a comprehensive approach, these products should be associated with physical activity, enabling the burning of triglycerides and preventing the accumulation of fat in blood vessels, consulting a healthcare professional is fundamental to assess the risks and benefits of this usage, ensuring a safe and effective approach in the weight loss process.

Keywords: Caffeine. Capsaicin. Natural medicines. Caloric expenditure. Weight loss.

¹ Discente de farmácia do Centro Universitário LS. ORCID - <https://orcid.org/0009-0007-2993-3372>.

² Discente de farmácia do Centro Universitário LS. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9273-8146>.

³ Discente de farmácia do Centro Universitário LS. ORCID : <https://orcid.org/0009-0007-5687-3942>.

⁴ Orientador do curso de farmácia do Centro Universitário LS. Especialista em farmácia clínica e hospitalar- Universidade Católica de Brasília. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9759-538x>.

INTRODUÇÃO

A fitoterapia é uma prática de tratamento de saúde que envolve o uso de plantas medicinais e seus extratos para prevenir, aliviar ou tratar uma variedade de condições de saúde, essa abordagem terapêutica é baseada no uso de compostos naturais encontrados em plantas, como ervas, raízes, folhas, cascas e flores, para promover o bem-estar e tratar doenças (Alves *et al.*, 2022).

Os tratamentos fitoterápicos são utilizados ao longo da história em diversas culturas ao redor do mundo, e muitos medicamentos modernos possuem origem em moléculas encontrados em plantas, podendo ser aplicada de diversas formas, incluindo infusões de chá, cápsulas, tinturas, pomadas, entre outras (Bastida *et al.*, 2019).

Comumente classifica-se os medicamentos fitoterápicos com base em sua ação ou uso terapêutico, tais como, os adaptógenos (*Panax ginseng*, *Withania somnifera* e *Rhodiola rosea*), analgésicos (*Salix alba*, *Hypericum perforatum* e *Arnica montana*), os anti-inflamatórios (*Curcuma longa*, *Zingiber officinalis* e a *Boswellia serrata*), antioxidantes (*Camellia sinensis*, *Vitis vinifera*, *Vaccinium myrtillus* e *Punica granatum*), os sedativos e calmantes (*Valeriana officinalis*, a *Matricaria recutita* e a *Lavandula spp*) (Alves *et al.*, 2022).

4370

Também são destaques os fitoterápicos digestivos (*Mentha piperita*, *Zingiber officinalis* e o *Glycyrrhiza glabra*), os fitoterápicos para o sistema cardiovascular (*Allium sativum* e a *Theobroma cacao*), e também os fitoterápicos para controle de peso (*Coffea arabica*, *Camellia sinensis*, *Capsicum frutescens*, *Cinnamomum verum*, *Zingiber officinalis*, *Paullinia cupana*, *Piper nigrum* e a *Citrus aurantium*), estes últimos geralmente são classificados como termogênicos (Souza *et al.*, 2021).

Fitoterápicos termogênicos são substâncias que possuem a capacidade de aumentar o gasto energético do corpo ao produzir calor, resultando em um aumento temporário nas taxas metabólicas, sendo benéfico para pessoas que desejam aumentar a queima de calorias e a perda de peso, porém o uso exige certa cautela, uma vez que o excesso de substâncias pode levar a efeitos colaterais indesejados, tais como nervosismo, insônia e hipertensão arterial (Silva *et al.*, 2019; Souza *et al.*, 2021).

A busca por uma imagem dentro dos padrões de beleza, é um dos motivos que mais levam as pessoas a buscarem por emagrecimento, ou por motivo de saúde e recomendação médica, o uso de fitoterápicos para emagrecimento é uma abordagem que tem sido explorada por muitas pessoas que buscam por maneiras naturais para perder peso (Silva *et al.*, 2022).

Por isso, existem algumas considerações importantes sobre o uso de fitoterápicos para emagrecimento, tais como a necessidade de se consultar um profissional de saúde para receber orientação adequada e especializada, recomenda-se que antes de iniciar qualquer tratamento com fitoterápicos para emagrecimento, é crucial consultar um médico, um nutricionista e profissionais farmacêuticos (Porto; Padilha; Santos, 2021).

Esses profissionais são os mais recomendados para avaliar a saúde do paciente de forma geral, identificar eventuais impedimentos para o uso e orientá-lo sobre as melhores opções, uma vez que muitos fitoterápicos possuem efeitos adversos e interações com medicamentos, por isso é essencial conhecer os riscos potenciais antes de usá-los, além disso, alguns produtos podem ser adulterados ou conter componentes não declarados, sendo um sinal de alerta (Santana; Rodrigues, 2022). Por tanto este trabalho visa analisar de forma abrangente e crítica a eficácia e os benefícios dos fitoterápicos no processo de emagrecimento com base na revisão da literatura científica existente.

METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido através de uma revisão bibliográfica de literatura pelo método revisão integrativa, qualitativa e exploratória. Nesse tipo de estudo, busca-se analisar e extrair dados de publicações já existentes sobre o tema em questão bases de dados online, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizou-se os descritores: Fitoterapia; fitoterápicos termogênicos; Emagrecimento; Medicamentos naturais, realizando o cruzamento dos descritores através do operador booleano AND.

Para seleção dos artigos foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: artigos completos e disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 6 anos (2018-2023) e no idioma português e inglês, e que sejam relacionados com o tema. Como critério de exclusão aplicou-se os artigos não relacionados ao tema ou redigidos em outros idiomas ou fora do período pré-estabelecido.

Realizou-se a análise dos dados pela leitura dos resumos dos textos encontrados para uma pré-seleção de materiais, seguido pela leitura detalhada do conteúdo dos artigos selecionados, para escolher os materiais que seriam incluídos na discussão desse estudo. Dessa forma, os resultados dessa pesquisa estão apresentados em categorias nos tópicos seguintes, de forma a dar clareza aos dados obtidos nesse estudo.

DESENVOLVIMENTO

Os estudos abordaram os benefícios e o funcionamento dos fitoterápicos em diferentes aspectos, mas convergiram para a mesma observação, o uso dos fitoterápicos termogênicos deve ser moderado e acompanhado por profissionais, visando o benefício da saúde humana.

Os termogênicos se caracterizam por substâncias capazes de elevar a taxa metabólica basal devido ao aumento da temperatura corpórea, contribuindo de forma eficaz para a queima de gordura. São utilizados como formas termogênicas a cafeína e capsaicina, pessoas estão cada vez mais determinadas a fazer o uso do produto para obter uma rápida perda calórica (Schmidt; Rapado, 2018).

No entanto, à maioria dos casos não recebem as instruções necessárias para seu uso correto podendo gerar vários problemas a saúde das pessoas quando utilizados de maneira errônea o excesso de cafeína e um exemplo que mesmo sendo natural e de fácil acesso, porém pode promover o desenvolvimento de sérios efeitos colaterais quando administrada sem a orientação correta, tais como taquicardias, elevação da pressão arterial e alterações da frequência cardíaca mesmo em estado de repouso, além de desconforto gástrico, cólicas intestinais, diarreia, náusea e flatulência ao longo do período de suplementação, aumentando a recomendação de buscar um farmacêutico que pode orientar sobre o uso desses suplementos (Sousa *et al.*, 2019; Lima *et al.*, 2021).

4372

Nas atividades de exercícios físicos existe uma liberação aumentada de hormônios lipolíticos catecolaminas, epinefrina e norepinefrina, o glucagon, o hormônio do crescimento e o cortisol, que estimulam a ativação da enzima lipase hormônio sensível, que irá promover a metabolização do tecido adiposo, sendo assim, se o paciente pratica exercícios físicos constantes, esses lipídeos poderiam ser utilizados como substrato energético e pode proporcionar a redução dos estoques do corpo de triacilglicerol, ajudando assim no emagrecimento e prevenindo doenças relacionadas ao sobrepeso, apresenta-se, portanto, formas farmacêuticas termogênicas contendo os fitoderivados cafeína e a capsaicina, sendo utilizados por público diverso com um objetivo em comum, o aumento do gasto calórico (Cruzeiro; Miranda, 2023).

A capsaicina é um tipo de capsaicinóide, um composto químico encontrado em todas as pimentas, sobretudo as vermelhas e picantes, diversos estudos demonstram que a capsaicina aumenta a atividade do sistema nervoso simpático, em paralelo com o aumento da secreção de catecolaminas, aumentando consequentemente o gasto energético e a oxidação de gordura, sendo

um dos benefícios a perda de peso, ainda gera mecanismos de dificuldade para o acúmulo de gordura no corpo (Lima *et al.*, 2021).

A cafeína tem sido extensivamente estudada desde o início do último século, mostrando efeitos fisiológicos e farmacológicos, aceita como estimuladora da termogênese e oxidação lipídica, estudos a inibição da enzima fosfodiesterase, a qual degrada AMP cíclico intracelular, através do antagonismo do efeito modulatório negativo da adenosina no aumento da noradrenalina, dessa forma potencializa o efeito termogênico aumentando a atividade noradrenérgica (Pedrosa *et al.*, 2020).

O cenário contemporâneo, onde a obesidade se tornou uma preocupação global, a busca por métodos eficazes de perda de peso e melhoria do desempenho físico tem levado muitos indivíduos a explorarem o uso de suplementos termogênicos, que por sua vez, eleva a temperatura corporal e acelera o ritmo cardíaco, com isso, atletas, fisiculturistas e pessoas que praticam exercícios físicos intensos frequentemente recorrem a termogênicos para obter um impulso de energia antes dos treinos, aumentar o desempenho e apoiar a queima de gordura (Rebelo; Barbosa; Oliveira, 2022).

Usuários em geral buscam visando a perda de peso, passam a utilizar termogênicos para ajudar na queima de calorias, porém, deve-se ressaltar que o uso de termogênicos não substitui a dieta equilibrada e um programa de exercícios voltados para a condição física do indivíduo, o uso dessas substâncias por pessoas que não realizam atividade física pode disponibilizar triglicerídeos na circulação sistêmica sem o gasto calórico que justifique, gerando acúmulo no inteiro dos vasos (Oliveira *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que há margem para uso de interesse dos fitoterápicos termogênicos e seus derivados na busca pelo emagrecimento, porém destaca-se a importância de possuir acompanhamento adequado uma vez o mecanismo farmacológico de disponibilização dos triglicerídeos para serem utilizados como fonte de energia exige que o paciente realize atividade física que demande esse gasto, visando o que estes não se acumulem no interior dos vasos pelo aumento da lipídemia, acarretando na formação de placas ateromatosas.

Nesse caso, ainda que os estudos apontem funcionalidades consideráveis para o uso de fitoterápicos termogênicos, destaca-se que esses são incluídos como cofatores neste processo, associados com dieta equilibrada e atividade física de intensidade, ao menos moderada,

reafirmando ser imperioso consultar um profissional de saúde adequado para obter orientação e avaliação dos riscos e benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, M. S. et al. Fitoterapia como prática integrativa na saúde única do Brasil: Uma breve revisão. *Revista Colombiana de Ciências Químico- Farmacéuticas*, v. 51, n. 2, 2022. Disponível em: <<https://revistas.unal.edu.co/index.php/rccquifa/article/view/99366>>. Acesso em: 21 set. 2023.

BASTIDA, A. C. F. et al. Uso de Fitoterápicos e Plantas Medicinais na Prática Clínica. *Saúde dinâmica*, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <<http://143.202.53.158/index.php/sausedinamica/article/view/4>>. Acesso em: 21 set. 2023.

CRUZEIRO, M. B.; MIRANDA, C. V. Consumo de termogênicos e seus efeitos adversos. *Revista Saúde Multidisciplinar*, v. 14, n. 1, 2023. Disponível em: <<http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/644>>. Acesso em: 18 out. 2023.

LIMA, E. S. et al. Alimentos termogênicos no controle da obesidade: revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 3, p. 9610-9625, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/29138>>. Acesso em: 18 out. 2023.

OLIVEIRA, E. D. et al. Automedicação de fitoterápicos para emagrecer: orientação farmacêutica drogaria. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 9, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1420>>. Acesso em: 05 out. 2023.

PEDROSA, I. et al. Padrões de consumo de bebidas energéticas e suplementos alimentares à base de cafeína por frequentadores de academias. *Revista Ciências em Saúde*, v. 10, n. 4, p. 54-61, 2020. Disponível em: <https://portalrcs.hcitajuba.org.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/976>. Acesso em: 18 out. 2023.

PORTO, G. B. C.; PADILHA, H. S. C. V.; SANTOS, G. B. Riscos causados pelo uso indiscriminado de medicamentos para emagrecer. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, p. e535101019147-e535101019147, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19147/17109>>. Acesso em: 09 set. 2023.

REBELO, I. C.; BARBOSA, S. M.; OLIVEIRA, C. M. S. Riscos associados à automedicação de fitoterápicos no processo de emagrecimento. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 11, p. 2647-2655, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7854/3089>>. Acesso em: 21 set. 2023.

SANTANA, A. P. J.; RODRIGUES, J. L. G. Riscos e benefícios dos fitoterápicos para o emagrecimento. *Revista Artigos. Com*, v. 35, p. e10399-e10399, 2022. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/10399/6248>>. Acesso em: 09 set. 2023.

SCHMIDT, M. C. O.; RAPADO, L. N. Fitoterápicos e o emagrecimento: uma relação benéfica?. *Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, p. 10-10, 2018. Disponível em: <<https://www.revistaremeccs.com.br/index.php/remecs/article/view/116>>. Acesso em: 18 out. 2023.

SILVA, J. B. et al. Medicamentos fitoterápicos para emagrecimento: os riscos que a população desconhece. *TCC-FARMÁCIA*, 2022. Disponível em: <<https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/far/article/viewFile/1426/1361>>. Acesso em: 09 set. 2023.

SILVA, M. C. P. et al. A importância do farmacêutico frente ao uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade. *Mostra Científica da Farmácia*, v. 6, n. 1, 2019. Disponível em: <<https://reservas.fcrs.edu.br/index.php/mostracientificafarmacia/article/view/3517>>. Acesso em: 22 set. 2023.

SOUSA, D. M. D. et al. Fitoterápicos utilizados para perda de peso comercializados em farmácias. *Research, Society And Development*, v. 8, n. 4, p. e184930-e184930, 2019. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/930>>. Acesso em: 09 set. 2023.

4375

SOUZA, K. J. F. et al. O uso de fitoterápicos no tratamento da obesidade. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, p. e56101219425- e56101219425, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19425>>. Acesso em: 22 set. 2023.