



Green coffee Apresenta Benefícios Significativos na Síndrome Metabólica

Melhora os Parâmetros Relacionados, Fatores Etiológicos e
Obesidade Abdominal



Green coffee

Benefícios Comprovados na Síndrome Metabólica

O café é rico em componentes fenólicos que atuam na proteção contra doenças crônicas degenerativas. Além disso, estudos epidemiológicos demonstraram que o consumo de café é relacionado com menor risco de desenvolvimento de Síndrome Metabólica (SMet) e Diabetes Mellitus Tipo II (DMT2).

O ácido clorogênico (ACG) é o maior componente fenólico do café, caracterizado como éster de certos ácidos cinâmicos (ácido cafeico, ferúlico ou cumárico) com ácido quínico.



Os grãos de café verde (*Green coffee*) são uma fonte rica em ACG.

Estudos em animais demonstraram que o ACG possui propriedades anti-diabetes, anti-obesidade e anti-lipidêmicas.

Também foi verificado que o ACG é capaz de reduzir a pressão arterial e a absorção de glicose pós-prandial em humanos.

Outras Evidências

Metodologia	Resultados
Esse estudo avaliou a associação de dieta altamente gordurosa + <i>Green coffee</i> em ratos obesos.	<i>Green coffee</i> promoveu redução significativa no ganho de peso, massa gorda, triacilgliceróis, LDL e colesterol total, além de proporcionar aumento do HDL colesterol.
Um estudo <i>cross-over</i> comparou o consumo de <i>green</i> ou <i>black coffee</i> em 18 indivíduos saudáveis.	Uma redução significativa na pressão diastólica, circunferência da cintura e gordura abdominal foi observada em ambos os grupos (Roshan <i>et al.</i> , 2018).

Estudo Comprova

Green coffee Melhora os Parâmetros Relacionados À Síndrome Metabólica

Esse estudo teve como objetivo avaliar os efeitos do extrato de *Green coffee* descafeinado nos índices antropométricos, controle glicêmico, pressão arterial, perfil lipídico, resistência à insulina e apetite em pacientes com síndrome metabólica (Roshan *et al.*, 2018).

Assim, 43 indivíduos com idade entre 18 e 70 anos, diagnosticados com síndrome metabólica e IMC superior a 25 kg/m² receberam durante 8 semanas:



- Ambos os grupos foram orientados a seguir uma dieta energética balanceada.

Resultados:

- ✓ Após a suplementação com *Green coffee*, a pressão sistólica reduziu significativamente comparado ao placebo (-13,76 vs. -6,56 mmHg, P=0,01);
- ✓ O grupo 1 também apresentou redução significativa da glicose em jejum (-5,15 vs. 29,42 mg/dL, P=0,03) e o *Homoeostatic Model Of Assessment Of Insulin Resistance* em comparação ao placebo (-1,41 vs. 1,23, P=0,02);
- ✓ Além disso, houve um declínio significativo da circunferência da cintura no grupo 1 (-2,40 vs. -0,66, P=0,009) e escores de apetite (-1,44 vs. -0,2, P= 0,01);
- ✓ A redução do peso e IMC no grupo 1 foi quase o dobro do que o grupo placebo, no entanto, essa discrepância foi marginalmente significativa;
- ✓ Não foram observadas diferenças na porcentagem de hemoglobina glicada (HbA1c) e parâmetros do perfil lipídico entre os dois grupos.

Conclusão:

A administração de Green coffee melhorou alguns componentes da Síndrome Metabólica, como pressão sistólica, glicose em jejum e os principais fatores etiológicos, incluindo resistência à insulina e obesidade abdominal.

Formulário 1

Formulações Eficazes para a Síndrome Metabólica

Green coffee para Melhora da Síndrome Metabólica

Cápsulas de Green Coffee

Green coffee.....400 mg

Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula 2 vezes ao dia junto com as principais refeições ou conforme orientação médica.

Redução da Adiposidade e Aumento da Atividade Antioxidante

Associação Probiótica

L. acidophilus.....1X10⁹UFC

L. casei.....1X10⁹UFC

Lactococcus lactis.....1X10⁹UFC

B. bifidum.....1X10⁹UFC

B. lactis.....1X10⁹UFC

Excipiente qsp.....1 Sachê

Administrar 4 sachês antes do café da manhã ou conforme orientação médica/nutricional.

Esse estudo demonstrou que a suplementação probiótica em mulheres com excesso de peso ou obesidade reduziu a circunferência da cintura, relação cintura-altura, índice de conicidade e ácidos graxos poli-insaturados plasmáticos, além de aumento na atividade de glutatona peroxidase (Gomes *et al.*, 2017).

Formulário 2

Outras Opções Eficazes na Obesidade

Redução da Inflamação Crônica e Marcadores Associados ao Risco Cardiovascular em Obesos

Cápsulas de Alho

Extrato de Alho.....400 mg

Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula no café-da-manhã ou conforme a orientação médica.

A administração de extrato de alho durante 3 meses reduziu o peso corporal e IMC comparado ao placebo. Os marcadores de função endotelial, como rigidez arterial (RA), Proteína C Reativa de Alta Sensibilidade (PCR-as) e Inibidor do Ativador do Plasminogênio (PAI-1) foram significativamente reduzidos no grupo que recebeu alho em comparação ao placebo. Além disso, também houve diminuição dos níveis de LDL-c e aumento do Status Antioxidante Total (TAS) (Szulinska *et al.*, 2018).

Variável	Extrato de Alho		Placebo	
	Início	Final	Início	Final
IMC (kg/m ²)	30,6	30,3	32,5	33,0
Peso (kg)	91,0	88,0	96,0	94,5
RA (m/s)	7,20	7,10	7,30	7,40
PCR-as (mg/L)	3,36	1,29	3,08	2,89
TAS (mmol/L)	1,70	1,90	1,70	1,70
PAI-1 (mmol/L)	0,70	0,73	0,74	0,74
LDL-c (mmol/L)	3,18	12,48	3,59	3,38

Referências Bibliográficas

GOMES, A. C. et al. The additional effects of a probiotic mix on abdominal adiposity and antioxidant Status: A double-blind, randomized trial. **Obesity (Silver Spring)**, v. 25, n. 1, p. 30-38, Jan 2017. ISSN 1930-7381.

ROSHAN, H. et al. Effects of green coffee extract supplementation on anthropometric indices, glycaemic control, blood pressure, lipid profile, insulin resistance and appetite in patients with the metabolic syndrome: a randomised clinical trial. **Br J Nutr**, v. 119, n. 3, p. 250-258, Feb 2018. ISSN 0007-1145.

SZULINSKA, M. et al. Garlic extract favorably modifies markers of endothelial function in obese patients -randomized double blind placebo-controlled nutritional intervention. **Biomed Pharmacother**, v. 102, p. 792-797, Jun 2018. ISSN 0753-3322.