

CHÁ VERDE (CAMELLIA SINENSIS) PARA PREVENÇÃO DE CÂNCER

27

RESUMO DE REVISÕES COCHRANE
TRADUZIDAS

Boehm Katja, Borrelli Francesca, Ernst Edzard, Habacher Gabi, Hung
Shao Kang, Milazzo Stefania, Horneber Markus

CHÁ VERDE (CAMELLIA SINENSIS) PARA PREVENÇÃO DE CÂNCER

RESUMO DE REVISÕES COCHRANE TRADUZIDAS

RESUMO

Introdução

O chá é uma das bebidas mais consumidas em todo o mundo. Chás da planta *Camellia sinensis* podem ser agrupados em chá verde, preto e oolong. Os hábitos de consumo de chá variam conforme a cultura local. A *Camellia sinensis* contém o ingrediente polifenol ativo, que tem um subgrupo conhecido como catequinas. As catequinas são potentes antioxidantes. Tem sido sugerido que os polifenóis do chá verde podem inibir a proliferação de células e estudos observacionais sugeriu que o chá verde pode ter efeitos preventivos do câncer.

Objetivos

Avaliar criticamente qualquer associação entre consumo de chá verde e o risco de incidência e mortalidade por câncer.

Estratégia de busca

Nós buscamos o *Cochrane Central Trials Register of Controlled Trials* (CENTRAL), MEDLINE, EMBASE, Amed, CancerLit, Psych INFO e Phytobase, além de listas de referencias dos ensaios clínicos incluídos e artigos de revisão anteriores.

Critérios de seleção

Nós incluímos todos os estudos prospectivos de intervenção controlados e estudos observacionais, que tanto avaliaram a associação entre consumo de chá verde e o risco da incidência de câncer ou que relataram mortalidade por câncer.

Coletas de dados e análise

Pelo menos dois autores independentemente aplicaram o critério de inclusão de estudo, extraíram dados e avaliaram a qualidade metodológica dos estudos. Devido à natureza dos estudos incluídos, que eram na maioria epidemiológicos, os resultados foram sumarizados descritivamente de acordo com o diagnóstico de câncer.

Resultados

51 estudos com mais de 1,6 milhões de participantes foram incluídos. Vinte e sete destes eram estudos caso-controle, vinte e três estudos coortes e um ensaio clínico controlado randomizado.

Conclusão dos autores

Existe evidência insuficiente e contraditória para dar qualquer recomendação firme sobre o consumo de chá verde na prevenção do câncer. Os resultados desta revisão, incluindo as suas tendências de associações, devem ser interpretados com cautela e sua generalização é questionável, pois a maioria dos estudos incluídos foram realizados na Ásia (n = 47), onde a cultura de beber chá é pronunciada. A ingestão de chá verde desejável é de 3-5 xícaras por dia (até 1200 ml / dia), proporcionando um mínimo de 250 mg / dia de catequinas. Se não exceder a dose diária recomendada, aqueles que gostam de uma xícara de chá verde devem continuar o seu consumo. Beber chá verde parece ser seguro no uso moderado, regular e habitual.

RESUMO EM LINGUAGEM SIMPLES

Cinquenta e um estudos com mais de 1,6 milhões de participantes, principalmente de natureza observacional, foram incluídos nesta revisão sistemática. Os estudos procuraram uma associação entre o consumo de chá verde e câncer do trato digestivo, câncer ginecológico, incluindo câncer de mama, câncer urológico, incluindo câncer de próstata, câncer de pulmão e câncer da cavidade oral. A maioria dos estudos incluídos era de médio a alta qualidade metodológica. A evidência de que o consumo de chá verde pode reduzir o risco de câncer foi conflitante. Isto significa que beber chá verde ainda não foi provado ser efetivo na prevenção do câncer, mas parece ser seguro em uso moderado, regular e habitual.

REFERÊNCIA

Boehm Katja, Borrelli Francesca, Ernst Edzard, Habacher Gabi, Hung Shao Kang, Milazzo Stefania, Horneber Markus. Green tea (*Camellia sinensis*) for the prevention of cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. In: *The Cochrane Library*, Issue 08, Art. No. CD005004. DOI: 10.1002/14651858.CD005004.pub3

O texto completo desta revisão está disponível gratuitamente para toda a América Latina e Caribe em: <http://cochrane.bvsalud.org/portal/php/index.php?lang=pt>