



Gengibre e seu efeito emagrecedor na obesidade: Revisão bibliográfica

Jayenne Ellen de Lima Melgaço

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

Jayenne1ellen@gmail.com

Beatriz Silva Chaves

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

Cbia4403@gmail.com

Maria Gessiane Bonifácio de Sousa

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

gessybonifacionutri@gmail.com

Raquel Cristina de Sousa Lima Landim

Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

raquel.landim@uninta.edu.br

Introdução: A obesidade é vista como um problema de saúde pública de nível mundial. Os determinantes etiológicos da obesidade estão associados a uma combinação de diversos fatores como os biológicos e ambientais, incluindo hábitos alimentares. O gengibre é um alimento termogênico, na literatura exibe que tem um resultado significativo ao metabolismo e sua utilização como um ingrediente bioativo natural tem um papel importante que contribui para perda de peso. **Objetivo:** Revisar na literatura o efeito emagrecedor do gengibre no tratamento da obesidade. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e de natureza exploratória, realizada no mês de março nas bases de dados, Pubmed, Biblioteca Virtual em Saúde e Europe PubMed Central. Para realização da pesquisa foram utilizadas as combinações dos termos: "obesity" AND "ginger" AND "weight loss". Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 5 anos, em língua portuguesa e inglesa, realizados em humanos. Foram excluídos os artigos de revisão, os livros, os capítulos e as resenhas de livros, os editoriais e as cartas aos editores. **Resultados:** Foram utilizados 4 artigos dos 510 achados. Em 1 dos 4 artigos foi realizado um ensaio clínico, duplo cego, randomizado com 80 mulheres classificadas como obesas, onde a administração de 2g/dia de gengibre em pó por 12 semanas resultou em uma leve, no entanto significativa, redução do peso corporal, do índice de massa corporal total, da circunferência da cintura e do quadril em relação ao grupo placebo. Outro estudo com a suplementação com gengibre verificou a interferência no apetite dos suplementados com sobrepeso. A ingestão de 2g/dia antes do café da manhã reduziu o apetite e aumentou a saciedade em relação ao grupo controle. A atividade antioxidante do gengibre está relacionada com a presença de compostos fenólicos, por sua vez, sendo



rico desses compostos, apresenta uma atividade antioxidante bem representativa, já compostos bioativos presentes no gengibre o 6-gingerol. e 6-shogaol são responsáveis por atividades antieméticas, antipiréticas e antitumorais, e atividades colagogas (aumento da secreção biliar) e anti-inflamatória. **Conclusão:** Percebe-se que as doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade é comum hoje em dia e outras doenças se desenvolvem como resultado dessa inflamação crônica. A inclusão de alimentos ricos em compostos bioativos pode ser uma estratégia interessante na prática nutricional do tratamento de pacientes com sobrepeso e obesidade crônica. Portanto, o gengibre, por ser um alimento termogênico aumenta o gasto energético, além de reduzir o apetite e contribuir para o efeito antiobesidade, auxiliando no controle de peso de pacientes obesos.

Descritores: Obesity; Ginger; Weight loss.

Referências

ARSHAD, I.; BILAL, M.; ASIF, M.; MEHMOOD, A.; MUHAMMAD, S. J.; Investigação do perfil fitoquímico e avaliação terapêutica do pó de raiz de gengibre contra hipercolesterolemia e obesidade. **Paquistão Jornal de Ciências Farmacêuticas**. 2022 novembro;35(6(Especial)):1773-1777. PMID: 36861242.

LU, M.; CAO, Y.; XIAO, J.; SONG, M.; HO, C.; T.; Molecular mechanisms of the anti-obesity effect of bioactive ingredients in common spices: a review. **Food Funct**. 2018 Sep 19;9(9):4569-4581. doi: 10.1039/c8fo01349g. PMID: 30168574.

MAHARLOUEi, Najmeh et al. "The effects of ginger intake on weight loss and metabolic profiles among overweight and obese subjects: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." **Critical reviews in food science and nutrition** vol. 59,11 (2019): 1753-1766. doi:10.1080/10408398.2018.1427044

DE SOUZA, Josiely Paula et al. Breve relato sobre os efeitos terapêuticos do gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe). **Revista Científica FAEMA**, 2019