



## ***Hibiscus sabdariffa* L. e seus benefícios funcionais a saúde humana com ênfase no Chá de Hibiscos.**

Renato José Barbosa Lima Araujo<sup>1</sup>; Iris Damião Macena<sup>2</sup>; Maria Carolina Sarmento Campelo<sup>3</sup>(Orientadora)

*Faculdade Maurício de Nassau.*

*E-mail: renatojbla@gmail.com<sup>1</sup>; irismacena@hotmail.com<sup>2</sup>; carolinascampelo@gmail.com<sup>3</sup>*

**Resumo:** Existe uma infinidade de plantas que são utilizadas na medicina popular, entre elas a *Hibiscus sabdariffa* L. vem ganhando destaque por seus benefícios funcionais a saúde humana. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão literária sobre os benefícios funcionais da *Hibiscus sabdariffa* L. a saúde humana com ênfase chá de hibiscos. A metodologia utilizada foi de revisão literária sobre as propriedades funcionais do hibisco, foi realizada uma pesquisa e consulta a artigos científicos datados de 2002 a 2016, sendo estes selecionados nos seguintes bancos de dados: Lilacs, PubMed, BVS. O resultado do estudo feito mostra que a *Hibiscus sabdariffa* L. apresenta vários compostos funcionais que comprovam sua atribuição como um alimento funcional, é uma planta rica em vitamina C, substâncias bioativas, antioxidantes, flavonoides, ácidos fenólicos, betacaroteno entre outros. O tratamento à base de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), mais que dobrou nos últimos anos no Brasil. O uso do chá do hibisco vem sendo crescente, já que o mesmo é utilizado no tratamento de hipertensão arterial, diminuição dos níveis de lipídios totais, colesterol, para tratamento de desordem gastrointestinal e infecções hepáticas. Conclui-se como essa revisão que o chá da *Hibiscus Sabdariffa* L, pode ser um excelente meio preventivo contra doenças. Porém a uma necessidade de intensificar ainda mais, as pesquisas e experimentos sobre as plantas medicinais, em especial a hibisco pois ainda é difícil estipular prazos e medidas mais claras, já que cada pessoa possui uma tolerância e resistência diferente da outra, devendo a ciência trazer a resposta mais concreta e possível.

**Palavras-chave:** *Hibiscus Sabdariffa* L. Alimento funcional. Chá do hibisco.

### **Introdução**

É como uma constante, desde os tempos mais remotos temos a utilização das plantas na sobrevivência do homem, hoje não seria diferente, vivemos em uma época em que encontramos nas



plantas medicinais as fontes naturais para solucionar e prevenir problemas de saúde que até então só poderiam ser solucionados com o uso de medicamentos. (MORAIS, et al., 2009)

São novos meios de pesquisas e estudos científicos relacionados aos mais diversas tipos de plantas medicinais existentes no nosso globo, evidenciando a importância do estudo das características morfológicas e fisiológicas das folhas, caules, frutos, raízes, sementes e flores de determinadas espécies, e assim fundamentando essas plantas, que até então eram apenas ornamentais, transformando-as em um alimento funcional propício a saúde do homem, cuja, além das suas funções nutricionais, produzem alguns efeitos metabólicos e fisiológicos no organismo humano.(VIDAL et al.,2012).

No Brasil entre os anos de 2013 e 2015, a busca por tratamentos à base de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), mais que dobrou o crescimento foi de 161%, segundo dados do Ministério da Saúde. (BRASIL, 2016). Já existe uma forte cultura do uso de plantas medicinais como uma alternativa para o tratamento e prevenção de doenças em diversas regiões do país, que é a chamada medicina popular, há uma variedade de espécies medicinais que são utilizadas no combate e controle de diversas doenças e que podem ser compradas facilmente em feiras livre, mercados ou mesmos em hortas residenciais. (SILVA et al.,2016).

Dentre a diversidade de plantas utilizadas na medicina popular, a *Hibiscus sabdariffa L.* pertencente à família Malvaceae, é uma importante planta medicinal, originária da Índia, do Sudão e da Malásia, é conhecida popularmente no Brasil como hibisco, hibiscus, rosela, groselha, azedinha, quiabo azedo. Muitas propriedades benéficas à saúde são atribuídas a hibisco como a ação antioxidante, é utilizada no tratamento de hipertensão arterial, diminuição dos níveis de lipídios totais, colesterol, para tratamento de desordem gastrointestinal e infecções hepáticas (SILVA et al., 2016; VIZZOTTO et al., 2009 VIZZOTTO e PEREIRA, 2008).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho, é fazer uma revisão literária de pesquisas já consolidadas, sobre as propriedades benéficas da *Hibiscus sabdariffa L.* enfatizando sua importância como alimento funcional na saúde do homem, e os benefícios do chá produzido através do cálice dessa planta medicinal.

## **Metodologia**

Foi realizada uma revisão de literatura, através de métodos dedutivos e indutivos, considerando como critérios de inclusão de pesquisa, artigos científicos datados de 2002 a 2016,



sendo estes selecionados nos seguintes bancos de dados: Lilacs, PubMed, Biblioteca Virtual de saúde. Foram utilizadas 15 artigos científicas, onde eram ressaltados os benefícios da *Hibiscus sabdariffa L.*, como também na utilização do chá para a prevenção contra doenças e favorecimento da saúde do corpo humano.

Após a seleção das pesquisas, uma leitura inicial dos resumos obtidos foi realizada para constatar a coerência com o tema produzido com os critérios de inclusão. A busca foi realizada no período de janeiro a abril de 2017.

## **Resultado e discurso**

### **Características gerais - *Hibiscus sabdariffa L.*, e sua utilização como alimento funcional**

A *Hibiscus sabdariffa L.* pertence a família das malváceas e gênero Hibiscus, possuem um caule arroxeadado/vermelhado que varia entre 2 a 3 metros de altura, ramificado, quando bem manejada costuma ter seu ciclo variando de 180 a 320 dias, (LORENZI e MATOS, 2002; VIZZOTTO et al., 2009). Segundo Castro (2004), o fruto da *Hibiscus sabdariffa L.* pode ser dividido em cálice, cálculo e cápsula é de onde se retira maior proveito da planta, na relação quantidade de antioxidantes.

A utilização da *Hibiscos sabdariffa L.* como alimento funcional é uma excelente medida preventiva, já que são vários os compostos funcionais encontrados na planta, comprovando sua atribuição como alimento funcional, a planta é rica em vitamina C, substâncias bioativas, antioxidantes solúveis em água, antocianinas, flavonoides, ácidos fenólicos, betacaroteno entre outros compostos. (RAMOS, 2006).

Segundo Souza (2003), alimento ou ingrediente funcional pode ser caracterizado, como aquele que além de possuir funções nutritivas básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e fisiológicos benéficos à saúde, devendo ser seguro para o consumo, sem necessidade de uma supervisão medica eminente.

### **Compostos fenólicos**

Entre as substâncias bioativas mais estudadas na *Hibiscus sabdariffa L.*, estão os flavonóides, que constituem o mais importante grupo de compostos fenólicos (RUBIRA et al., 2016). Segundo Marques (2004); Ramos, (2006) as participações dos compostos fenólicos possuem propriedades benéficas para a saúde humana, apresentando múltiplas atividades biológicas, como as propriedades



anti-mutagénicas, na prevenção contra o câncer, anti-inflamatórias, anti-bacteriana e principalmente antioxidante, que protegem as células contra danos oxidativos, combatendo os radicais livres.

A uma grande presença de antioxidantes na *Hibiscus sabdariffa L.*, e são esses antioxidantes responsáveis de interceptar os radicais livres gerados pelo nosso metabolismo celular ou por fontes exógenas, impedindo o ataque deles sobre os lipídeos, os aminoácidos das proteínas, a dupla ligação dos ácidos graxos polinsaturados e as bases do DNA, evitando a formação de lesões e a perda da integridade celular. (ABRAHÃO et al., 2010).

### **Chá de *Hibiscus sabdariffa L.***

A matéria prima não só da *Hibiscus sabdariffa L.* como de outras plantas medicinais, passaram a fazer parte das buscas pelas indústrias alimentícias, que fortemente crescem, principalmente com o produção de chás, então houve a necessidade de reformulação de regulamentos específicos para a industrialização correta desta iguaria, através da resolução RDC nº 277, de 22 de setembro de 2005, instituído pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), em seu art.1º, aprovar o regulamento técnico para café, cevada, chá, erva-mate e produtos solúveis, constante do anexo desta resolução, também traz a definição do chá, e do chá solúvel em seu anexo, item 2.2 e 2.6. (BRASIL,2005).

A definição do que pode ser considerado chá, segundo a resolução nº 277 da ANVISA, é o produto constituído de uma ou mais partes de espécies vegetais, inteiras, fragmentadas ou moídas, com ou sem fermentação, tostadas ou não, constantes de Regulamento Técnico de Espécies Vegetais para o Preparo de Chás, o determinado produto final, pode ser adicionado de aroma ou especiaria para conferir aroma ou sabor (BRASIL,2005).

Os atributos funcionais do chá de *Hibiscus sabdariffa L.*, estão ligados a uma alta atividade antioxidante, os compostos fenólicos como já citados ao longo desse trabalho, demonstram a importância no processo de inibição de riscos de doenças, por exemplo, cardiovasculares, também podem atuar sobre o estresse oxidativo que é relacionado com doenças crônicas-degenerativas. Pesquisas tem demonstrado que o consumo regular do chá de pode reduzir a pressão arterial, atuando também no organismo como diurético, aumentando assim a liberação de excreção de sódio e potássio. (CARVALHO et al., 2013; FREITAS, 2013).



## Conclusão

Com base nos estudos e pesquisas realizada ao longo desse trabalho, temos uma dimensão relacionada aos tipos de alimentos funcionais ao nosso alcance, que mesmo simples plantas ornamentais, que até então, se encontravam apenas nos nossos jardins, passaram a ter uma total eficácia alimentícia funcional, a planta medicinal *Hibiscus sabdariffa* L., tem contribuído bastante na prevenção e manutenção da saúde humana através das ações antioxidantes de compostos como a vitamina C, substâncias bioativas, flavonoides, ácidos fenólicos, betacaroteno entre outros compostos, que fomentam a defesa do organismo, o consumo do chá do hibisco é uma excelente alternativa funcional, pois, está repleto de antioxidantes solúveis em água, capazes de proteger o indivíduo dos radicais livres dispostos em seu organismo, ainda, é necessário intensificar os estudos científicos em relação as plantas medicinais, principalmente na relação de resultados claros, cabendo a ciência trazer os mesmos de maneira mais concreta.

## Referências Bibliográficas:

ABRAHÃO, S. A. et al. Compostos bioativos e atividade antioxidante do café. **Revista Ciência e Agrotecnologia**, v. 34, P 414-420. 2010.

BRASIL. ANVISA. Resolução RDC nº 277, de 22 de setembro de 2005. **Regulamento Técnico para Café, Cevada, Chá, Erva Mate e Produtos Solúveis**. Diário Oficial 1 [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF: 2005

BRASIL. 2016. Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2016/06/uso-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-sobe-161>> acesso em: 28 de abril 2017.

CASTRO, N. E. A et al. Planting time for maximization of yield of vinegar plant calyx *Hibiscus sabdariffa* L. **Revista Ciência e Agrotecnologia**, v. 28, n. 3, p. 542 –551, 2004.

CARVALHO, P.G.B. et al. **Hortaliças como alimentos funcionais**. Horticultura brasileira. 2013.

FREITAS, N.M. et al. Avaliação fotoquímica e determinação de minerais EM AMOSTRAS de *Hibiscus sabdariffa* L (vinagreira). **Caderno de Pesquisa São Luís**, v.20, 2013.



LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2002.511p.

MARQUES, C. **Implementação e validação do método de Folin-Ciocalteu para a determinação do teor em compostos fenólicos totais aplicação a extratos de flor de cardo e queijo**. Tese de Licenciatura, Instituto Politécnico de Beja. Beja, 2004.

MORAIS, S. M. et al. Ação antioxidante de chás e condimentos de grande consumo no Brasil. **Brazilian Journal of Pharmacognosy**, v.19. p. 315-320, 2009.

RAMOS, D. D. et al. Atividade antioxidante de *Hibiscus sabdariffa* L. em função do espaçamento entre plantas. **Revista Ciência Rural**, v.41, n.8, 2006.

RUBIRA, T. H. S. et al. O uso do *Hibiscus sabdariffa* L. como alimento funcional. **Revista Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, MS, v. 13, p.1-9, 2016.

SILVA, R. C. de F. et al. Prospecção científica e tecnológica do chá de hibisco (*Hibiscus sabdariffa* L.). In: ONE, G. M. da C.; ALBUQUERQUE, H. N. de. **Saúde e Meio Ambiente: os desafios da interdisciplinaridade nos ciclos da vida humana**, 4. ed. Campina Grande: Ibea- Instituto Bioeducação, 2017. Cap. 8. p. 134-187

SOUZA, E.L. Especiarias: Uma alternativa para o controle da qualidade de vida útil dos alimentos, frente as novas perspectivas da indústria alimentícia. **Revista Higiene alimentar**, v.17, p.38-42, 2003.

VIDAL, A. M. et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**, Aracaju, v 1, p.43-52, out. 2012.

VIZZOTTO, M. et al. **Compostos Bioativos e atividade antioxidante em cálice de *Hibiscus sabdariffa* L.** Comunicado técnico 2013. Pelotas, RS: Embrapa P 7. 2009.

VIZZOITO, M.; PEREIRA, M .C. **Hibisco: do uso ornamental ao medicinal**. 2008. Disponível em: <[http://www.infobibos.com/Artigos/2008\\_4/hibisco/index.htm](http://www.infobibos.com/Artigos/2008_4/hibisco/index.htm) >. Acesso em: 20/03/2017