



INFLUÊNCIA DOS FITOTERÁPICOS COMO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

INFLUENCE OF HERBAL MEDICINES ON THE WEIGHT LOSS PROCESS: AN INTEGRATIVE REVIEW

LA INFLUENCIA DE LAS MEDICINAS HERBALES EN EL PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO: UNA REVISIÓN INTEGRAL

 <https://doi.org/10.56238/levv16n55-071>

Data de submissão: 13/11/2025

Data de publicação: 13/12/2025

Maria Ângela Alves Pereira

Graduanda em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Paraíso

E-mail: maria-angela1516@hotmail.com

Débora Thais Sampaio da Silva

Doutora em Alimentos e Nutrição

Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)

E-mail: debora.sampaio@fapce.edu.br

Ingrid Bezerra Bispo Noronha

Nutricionista

Instituição: Faculdade de Juazeiro do Norte Ceará (FJN)

E-mail: ingrid.noronha@fapce.edu.br

Kamila Alves da Silva

Nutricionista

E-mail: kamilaalves0202@gmail.com

Kauanny da Silva Rodrigues

Graduanda em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Paraíso

E-mail: Kauannyrodrigues464@gmail.com

Francisco Henrique Moraes Cruz

Graduando em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Paraíso

E-mail: henriquemoraes813@gmail.com

Sofia Coelho Duarte de Oliveira

Graduanda em Nutrição

Instituição: Centro Universitário Paraíso

E-mail: sd187916@gmail.com

RESUMO

A obesidade, classificada na CID-10 pelo código E66, é definida como condição clínica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em relação à altura e peso, que pode prejudicar a saúde e aumentar o risco de doenças crônicas, geralmente, resulta de uma combinação de fatores genéticos, maus hábitos alimentares, sedentarismo, fatores psicológicos e ambientais, dando visibilidade aos produtos de cunho natural, o uso de produtos obtidos de plantas medicinais, denominados fitoterápicos, é regulamentado nacionalmente pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), os fitoterápicos têm potencial significativo como complemento às intervenções convencionais no tratamento da obesidade. O trabalho tem como objetivo principal avaliação do uso de fitoterapia no processo de emagrecimento. Os critérios de inclusão foram artigos publicados em base de dados confiáveis do ano de 2015 a 2025. Foram utilizados descritores controlados (DeCsMeSH) controlados com operadores booleanos auxiliadores de busca AND e OR, com as palavras seguintes palavras chaves: "Perda de peso"; "Fitoterapia"; "Obesidade" que foram submetidos à bases de dados Pubmed, SciELO, ScienceDirect. Conclui-se que os fitoterápicos têm potencial significativo como coadjuvante nas intervenções convencionais no tratamento da obesidade. No entanto, sua utilização deve sempre ser acompanhada de orientação profissional, e a manutenção de hábitos de vida saudáveis permanece essencial para a obtenção e preservação dos resultados a longo prazo.

Palavras-chave: Fitoterapia. Perda de Peso. Obesidade.

ABSTRACT

Obesity, classified in ICD-10 under code E66, is defined as a clinical condition characterized by excessive accumulation of body fat in relation to height and weight, which can impair health and increase the risk of chronic diseases. It generally results from a combination of genetic factors, poor eating habits, sedentary lifestyle, psychological and environmental factors. This highlights the importance of natural products, specifically the use of products obtained from medicinal plants, known as phytotherapeutics. Nationally regulated by the National Health Surveillance System (SNVS), phytotherapeutics have significant potential as a complement to conventional interventions in the treatment of obesity. The main objective of this work is to evaluate the use of phytotherapy in the weight loss process. The inclusion criteria were articles published in reliable databases from 2015 to 2025. Controlled descriptors (DeCsMeSH) with Boolean search operators AND and OR were used, with the following keywords: "Weight loss"; "Phytotherapy"; The results of the study on "Obesity," which were submitted to the PubMed, SciELO, and ScienceDirect databases, conclude that herbal remedies have significant potential as an adjunct to conventional interventions in the treatment of obesity. However, their use should always be accompanied by professional guidance, and maintaining healthy lifestyle habits remains essential for achieving and preserving long-term results.

Palavras-chaves: Phytotherapy. Weight Loss. Obesity.

RESUMEN

La obesidad, clasificada en la CIE-10 bajo el código E66, se define como una condición clínica caracterizada por la acumulación excesiva de grasa corporal en relación con la altura y el peso, lo cual puede perjudicar la salud y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Generalmente, es resultado de una combinación de factores genéticos, malos hábitos alimenticios, sedentarismo, factores psicológicos y ambientales. Esto resalta la importancia de los productos naturales, específicamente el uso de productos obtenidos a partir de plantas medicinales, conocidos como fitoterapéuticos. Regulados a nivel nacional por el Sistema Nacional de Vigilancia Sanitaria (SNVS), los fitoterapéuticos tienen un potencial significativo como complemento a las intervenciones



convencionales en el tratamiento de la obesidad. El objetivo principal de este trabajo es evaluar el uso de la fitoterapia en el proceso de pérdida de peso. Los criterios de inclusión fueron artículos publicados en bases de datos confiables entre 2015 y 2025. Se utilizaron descriptores controlados (DeCsMeSH) con los operadores de búsqueda booleanos AND y OR, con las siguientes palabras clave: "Pérdida de peso"; "Fitoterapia"; Los resultados del estudio sobre "Obesidad", publicados en las bases de datos PubMed, SciELO y ScienceDirect, concluyen que los remedios herbales tienen un gran potencial como complemento a las intervenciones convencionales en el tratamiento de la obesidad. Sin embargo, su uso siempre debe ir acompañado de orientación profesional, y mantener hábitos de vida saludables sigue siendo esencial para lograr y mantener resultados a largo plazo.

Palabras clave: Fitoterapia. Pérdida de Peso. Obesidad.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade, classificada na CID-10 pelo código E66, é definida como condição clínica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em relação à altura e peso, que pode prejudicar a saúde e aumentar o risco de doenças crônicas, geralmente, resulta de uma combinação de fatores genéticos, maus hábitos alimentares, sedentarismo, fatores psicológicos e ambientais, os sintomas mais evidentes incluem aumento de peso, dificuldade de mobilidade ou dores articulares, o diagnóstico é feito pela avaliação do índice de massa corporal (IMC) e circunferência abdominal. (“CID E66 - Obesidade - CID 10 - Versatilis”, 2025)

É um problema de saúde pública que está associado a morbimortalidades como infarto, hipertensão, diabetes e até mesmo câncer, nesse contexto, a obesidade não se resume apenas ao excesso de gordura corporal, mas envolve desequilíbrios diversos como da ingestão calórica, desequilíbrios hormonais. (Fassina et al., 2015).

Existem várias abordagens para o tratamento da obesidade, geralmente, o primeiro passo envolve mudanças no estilo de vida, com a adoção de dietas baseadas na redução de calorias e a prática regular de exercícios físicos, tanto aeróbicos quanto de resistência. (NISSEN et al., 2012)

Essa condição levou a população acima do peso buscar formas para combater essa condição e as comorbidades associadas, dando visibilidade ao que atualmente se conhece por fitoterápicos, que são caracterizados como produtos de cunho natural, com princípios advindos de ervas medicinais e outros compostos e que se enquadram dentro de uma abordagem terapêutica complementar, em conjunto com uma dieta balanceada e a prática de exercícios físicos (Oliveira; Cordeiro, 2013).

O uso de produtos obtidos de plantas medicinais, denominados fitoterápicos, é regulamentado nacionalmente pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), coordenado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária. (“Regulação Brasileira de Plantas Medicinais e Fitoterápicos - ANVISA”, 2025)

Atualmente o acesso a esses produtos naturais vem sendo cada vez mais comum e popular entre a população. Com isso, estudos têm tentado comprovar a eficácia e segurança dos fitoterápicos no combate a obesidade quando comparados a terapias de emagrecimento convencionais, visto que, com o uso desses fitoterápicos é possível obter menos danos, pouco ou nenhum efeito colateral quando aliado a uma dieta equilibrada e exercício físico, além de apresentar-se como um tratamento de baixo custo (Verrengia; Kinoshita; Amadei, 2013).

O tratamento da obesidade deve ocorrer de forma multidisciplinar e transdisciplinar e envolve muitos aspectos relacionados a alimentação, que muitas vezes se caracteriza pelo consumo excessivo de calorias e deficiência em alimentos nutritivos, como fontes de vitaminas, minerais e antioxidantes (Lorenzo et al., 2019).

Diante do exposto, é inegável que os fitoterápicos desempenham um papel crucial no processo de emagrecimento por apresentarem compostos naturais que auxiliam na queima de gordura, controle do apetite, aceleração do metabolismo e redução da retenção de líquidos. No entanto, o objetivo desse trabalho será avaliar, por meio de uma revisão da literatura, o papel dos fitoterápicos como coadjuvantes no processo de emagrecimento.

Tabela emagrecedores irregulares pela ANVISA

LISTA DE EMAGRECEDORES IRREGULARES PELA ANVISA
VALERIANA
CASTANHA DA ÍNDIA
UNHA DE GATO COM UXI AMARELO
50 ERVAS EMAGRECEDOR
CHAMOMILLE EXTRA FORTE
DIET SLIM (EXTRATO DE ERVAS)
NATURAL DIETA

Fonte: "Anvisa divulga lista de emagrecedores irregulares", 2022

Muitas pessoas escolhem produtos à base de plantas que afirmam auxiliar na perda de peso, acreditando, de forma equivocada, que são mais seguros do que medicamentos convencionais. Na realidade, esses nutracêuticos podem conter substâncias incluídas na lista de compostos proibidos, representando um risco significativo à saúde, especialmente quando consumidos por longos períodos. (JAIROUN et al., 2021)

O presente estudo teve como objetivo a realizar uma revisão integrativa com a temática relacionada a eficácia de fitoterapia como coadjuvante no processo de emagrecimento de pessoas com obesidade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 OBESIDADE

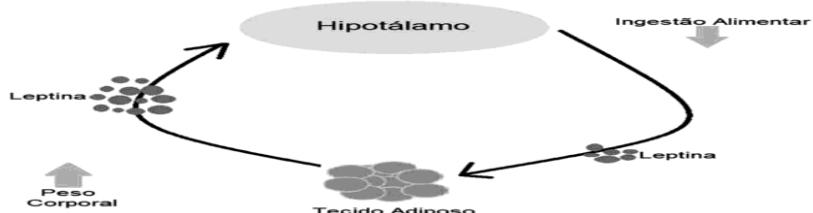
A obesidade configura-se como um distúrbio metabólico e nutricional caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, decorrente do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético. Além disso, é um dos fatores de risco para dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes melito tipo II e alguns tipos de câncer (Ferreira; Wanderley, 2007)

Atualmente no Brasil o diagnóstico de obesidade preconizado pelo Ministério da Saúde segue os critérios da Organização Mundial de Saúde (OMS) diagnosticando através do índice de massa corporal (IMC), calculado como a razão do peso corporal (em Kg) pela estatura (em metros) ao quadrado. O uso do IMC não é totalmente fidedigno, pois não avalia a composição corporal do indivíduo, por esse motivo recomenda-se conciliar dados do IMC com outros métodos de avaliação de gordura corporal para um melhor diagnóstico (Dias et al, 2017).

O tratamento da obesidade é complexo, dentre os principais estão mudanças nos hábitos de vida, plano alimentar individualizado e atividade física diariamente. Dependendo do caso, também é

aconselhável fazer intervenções medicamentosas e em casos extremos há indicação de cirurgia bariátrica (Vieira; Medeiros, 2019)

Figura 1: Mecanismo de ação da leptina na regulação alimentar



Fonte: Kowalski (2014, p. 3)

Pessoas com obesidade apresentam concentrações sanguíneas de leptina cerca de cinco vezes superiores às encontradas em indivíduos com peso normal. As mulheres possuem maior concentração plasmática de leptina que os homens. A leptina controla o metabolismo e o peso corporal. Por outro lado a grelina atua na sinalização dos centros hipotalâmicos por sua vez regula regulam a ingestão alimentar e o balanço energético. O aumento da grelina circulante acontece devido a alguns fatores como: jejum prolongado e em estados de hipoglicemia, e sua concentração diminui após a refeição ou administração intravenosa de glicose. (Romero; Zanesco, 2006)

2.2 FITOTERAPIA

Diante da complexidade dos tratamentos tradicionais para obesidade, dos efeitos colaterais e o custo das medicações sintéticas, muitas pessoas buscam terapias complementares como forma de atingir seus objetivos. Entre essas terapias a fitoterapia aparece como uma alternativa mais natural, segura e de fácil acesso (Weisheime et al., 2015)

Essa condição levou a população acima do peso buscar formas para combater essa patologia e as comorbidades associada, dando visibilidade ao que atualmente se conhece por fitoterápicos, caracterizados como produtos de cunho natural, como princípios advindo de ervas medicinais e outros compostos e que se enquadram dentro de uma abordagem terapêutica complementar, em conjunto com uma dieta balanceada e a prática de exercícios físicos (Oliveira; Cordeiro, 2013).

Os fitoterápicos auxiliam na perda de peso, com ação termogênica, promovem a saciedade, tem ação diurética assim, diminuindo a retenção e o peso corporal. Atualmente o uso de fitoterápicos é considerado seguro caso o paciente siga as orientações do profissional da saúde, irá atuar como coadjuvante no tratamento da perda de peso, e na redução de gordura corporal. Senso utilizado em forma de cápsula, chás, xaropes, entre outras. (Dias de Sousa et al., [s.d.])

Estes efeitos acontecem devido aos princípios ativos de cada fitoterápico, dentro das doses recomendadas, cada um com função específica, gerando assim a ação terapêutica. Embora existam muitas técnicas de tratamento, os profissionais buscam cada vez mais métodos de facilitar a adesão do

paciente. Ressaltando sempre a relevância da utilização de fitoterápicos com orientação profissional, com o objetivo de obter resultados positivos e evitar efeitos colaterais (Felipe; Machado, 2016)

Apesar dos benefícios trazidos pelo uso da fitoterapia, é importante frisar que o tratamento fitoterápico pode apresentar interações medicamentosas ou alimentares, efeitos colaterais e contraindicações. Então nunca pode ser utilizado sem orientação de um profissional da saúde. (Weisheime, et al., 2015).

Quadro 1 – Fitoterápicos caracterizados como emagrecedores.

FITOTERÁPICOS	Mecanismo de Ação
Guaraná	Aumenta o metabolismo e reduz o apetite
Chá Verde	Contém catequinas que aumentam o metabolismo e a oxidação de gordura
Garcinia Cambogia	Inibe a produção de gordura e promove saciedade
Glucomanano	Forma um gel no estômago, promovendo saciedade
Psyllium	Forma gel no estômago, promovendo saciedade e melhora do trânsito intestinal

Fonte: Elaborada pelo autor, 2025.

Diversos são os benefícios dos fitoterápicos, como a diminuição do cansaço mental, aumento do foco, emagrecimento e distúrbios do sono, ação diurética e antioxidante. No entanto, o resultado mais almejado pelos pacientes é de ganho muscular. (Conde *et al*, 2015; Vieira *et al*, 2018).

Um exemplo relevante é o estudo clínico duplo-cego randomizado realizado por Kovacs *et al.* (2004), que avaliou o efeito do extrato de chá verde na termogênese e na oxidação de gordura em indivíduos com sobrepeso. O estudo incluiu 76 participantes e observou que, após 12 semanas de suplementação com extrato de chá verde, houve uma redução significativa no peso corporal e no índice de massa corporal (IMC), em comparação com o grupo placebo. Os autores concluíram que o chá verde pode atuar como um coadjuvante eficaz na redução de peso, devido à presença de catequinas e cafeína que estimulam o gasto energético. No entanto, é fundamental que o uso de fitoterápicos seja orientado por profissionais da saúde, considerando as possíveis interações medicamentosas e os efeitos adversos, bem como a individualidade de cada paciente.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão integrativa da literatura com natureza exploratória. Norteadas pela seguinte pergunta: “O uso de fitoterápicos atua no emagrecimento de pessoas com obesidade?”.

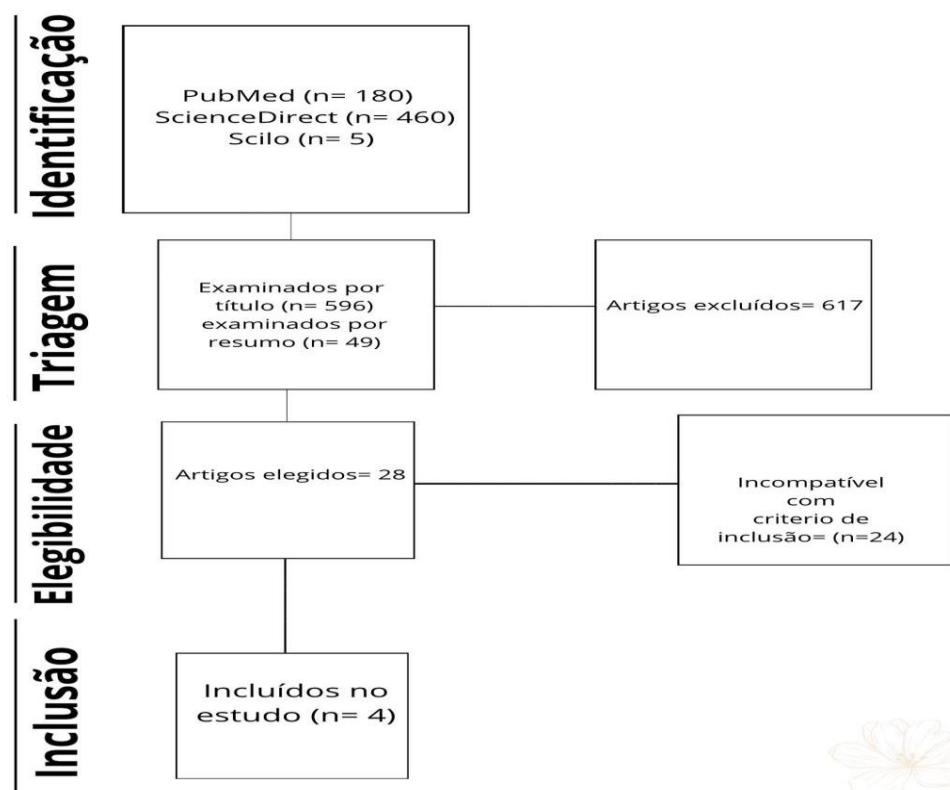
Foram utilizados descritores controlados (DeCsMeSH) controlados com operadores booleanos auxiliadores de busca AND e OR, com as palavras seguintes palavras chaves: “Perda de peso”; “Fitoterapia”; “Obesidade” que foram submetidos à bases de dados Pubmed, SciELO, ScienceDirect, no período de julho a novembro de 2025.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados em base de dados confiáveis do ano de 2015 a 2025; em língua inglesa e portuguesa; sexo masculino e feminino; ensaios clínicos que não utilizavam nenhum tipo de fármaco para emagrecimento e uso de fitoterápicos. Teve como prioridade estudos realizados em humanos, estudos clínicos randomizados e duplo cego. Foram excluídos estudos feitos em animais, artigos de revisão e duplicados na base de dados.

Na plataforma PubMed foram identificados 180 artigos, dos quais apenas 3 atenderam aos critérios de elegibilidade. No SciELO, por sua vez, foram encontrados 5 artigos com os descritores combinados, porém nenhum apresentava associação com o tema, no ScienceDirect foram encontrados 460 e 1 estava relacionada a temática. Após a busca minuciosa restaram 4 artigos, que foram analisados criteriosamente para consistir nessa pesquisa.

Os dados foram analisados e realocados em um quadro que apresenta os principais resultados da pesquisa afim de explanar e elucidar a literatura dos últimos 10 anos sobre a temática.

Quadro 1- Fluxograma



Fonte: Autores.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a eficácia dos fitoterápicos no processo de emagrecimento. Dessa forma, foram analisados 4 estudos que evidenciam que o tratamento com fitoterápico atua de forma positiva no emagrecimento. No quadro 1 está a caracterização dos estudos.

Tabela 1 - Caracterização do estudo

TÍTULO	AUTOR/AN O	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	RESULTADO	AMOSTRA	METODOLOGI A
Eficácia clínica de uma mistura de ervas em adultos com obesidade	Kashinath, et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	Eficácia da perda de peso do LI85008F (mistura de Moringa, oleifera, folha de cury e Curcuma longa) Foi demonstrado inicialmente em adultos obesos e agora foi reavaliado em indivíduos saudáveis com sobrepeso. adultos por meio de um estudo clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com	Após 16 semanas de suplementação com LI85008F tiveram redução significativa de peso e IMC, melhora nas medidas corporais e preservação da massa magra. Também houve melhora no colesterol e nos lipídios sanguíneos, aumento da adiponectina, redução da grelina e boa tolerância ao suplemento, sem efeitos adversos graves.	Cento e quarenta participantes com sobrepeso (Índice de massa corporal de 27 a 29,9 kg/m ² , 29,3% do sexo masculino; idades entre 21 e 50 anos)	Indivíduos com sobrepeso. adultos por meio de um estudo clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com duração de 16 semanas. foram randomizados em placebo (n = 70) e LI85008F. (n = 70) grupos. Os participantes foram aconselhados a seguir Uma dieta de aproximadamente 1800 kcal/dia e caminhadas de 30 minutos, 5 dias por semana, durante todo o período. o estudo.
Investigação clínica para avaliar o benefício e a tolerabilidade e de Duas dosagens de IQP-AE-103 na redução do peso corporal em Indivíduos com sobrepeso e obesidade	UEBELHACK et al., 2019	Estudo clínico	Este estudo foi realizado para determinar a eficácia e a tolerabilidade e/ segurança do IQP-AE-103 (uma combinação de pó desidratado de vagens de quiabo) na redução do peso corporal em adultos com sobrepeso a obesidade moderada.	os resultados do estudo fornecem a primeira evidência promissora de que a ingestão de IQP-AE-103 (causa perda de peso em indivíduos com obesidade moderada, em conjunto com uma dieta hipocalórica leve.	cento e oito indivíduos (IMC entre 25 e 35 kg/m ²) que foram aleatoriamente alocados ao grupo de baixa dose ou alta dose de IQP-AE-103 (pó desidratado de vagens de quiabo), ou ao grupo placebo.	a dieta hipocalórica nutricionalmente balanceada, de acordo com suas necessidades energéticas individuais. O peso corporal, a gordura corporal e as circunferências da cintura e do quadril foram medidos no início do estudo e após 2, 4, 8 e 12 semanas. Os participantes também avaliaram suas sensações de fome e saciedade usando escalas visuais analógicas e o desejo por comida em uma escala de 5 pontos nos mesmos intervalos de

						tempo. Amostras de sangue para análise dos parâmetros laboratoriais de segurança foram coletadas antes e ao final do estudo.
Efeito de um extrato em pó de ervas (YY-312) de <i>Imperata cylindrica</i> Beauvois, <i>Citrus unshiu</i> Markovich e <i>Evodia officinalis</i>	CHO et al., 2017	Ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia e a segurança do YY-312 (composto <i>Imperata cylindrica</i> Beauvois, <i>Citrus unshiu</i> Markovich e <i>Evodia officinalis</i>) na redução da gordura corporal em adultos com obesidade.	Resultou em reduções significativamente maiores na gordura corporal em comparação com o placebo, sendo ao mesmo tempo seguro e bem tolerado. Em estudos futuros, a eficácia e a segurança a longo prazo do yy-312 (<i>Imperata cylindrica</i> Beauvois, <i>Citrus unshiu</i>) devem ser examinadas em um número maior de participantes.	duração de 12 semanas, realizado em adultos coreanos com sobrepeso, com idades entre 19 e 60 anos e índice de massa corporal de 25,0 a 29,9 kg/m ² . Os 60 participantes restantes foram alocados aleatoriamente ao grupo YY-312 ou ao grupo placebo. A dose diária de YY-312 foi de 2400 mg (contendo 1800 mg extrato ativo de ervas e 600 mg de ciclodextrina).	Todos os participantes de ambos os grupos foram instruídos a reduzir a ingestão de energia em 500 kcal/dia em relação à sua dieta habitual e a manter o seu nível habitual de atividade física. Em cada consulta, todos os participantes foram solicitados a entregar um diário no qual registravam toda a ingestão alimentar e as atividades físicas realizadas durante pelo menos 3 dias (incluindo 1 dia do fim de semana). Uma nutricionista treinada revisou todos os diários e ofereceu aconselhamento sobre dieta e atividade física aos participantes.
Efeitos a longo prazo da <i>Garcinia cambogia</i> / <i>Glucomanan</i> na perda de peso em pessoas com obesidade	DIXIT et al., 2018	Ensaio clínico prospectivo	Objetivo foi avaliar os efeitos da administração de <i>Garcinia cambogia</i> (GC) e <i>glucomanan</i> (GNN) na perda de peso a longo prazo em pessoas com obesidade	Redução drástica, altamente significativa e sustentada do peso aos 3 e 6 meses em comparação com o início do estudo. A perda de peso também esteve relacionada a uma redução altamente significativa da massa gorda e da gordura visceral aos 3 e 6 meses		

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A fitoterapia como alternativa de tratamento da obesidade vem sendo uma opção inovadoras presentes estudos demonstram que o uso de fitoterápicos como estratégia complementar no controle da obesidade apresenta evidências positivas. Observa-se que, apesar da diferença entre amostras, doses e compostos avaliados, todos os fitoterápicos estudados tiveram efeitos positivos sobre parâmetros antropométricos e metabólicos, tais como peso corporal, IMC, circunferência da cintura, gordura visceral.

Entre os estudos o mais relevante foi o ensaio clínico randomizado conduzido por Kashinath et al. (2020), no qual a suplementação com LI85008F, composto por Moringa, Murraya koenigii e Curcuma longa, foi um dos mais consistentes ao demonstrar que a suplementação promoveu redução de peso e melhora nos marcadores metabólicos, sem prejuízo da massa magra, resultando também na melhora do perfil hormonal diminuindo a concentração de grelina tendo como efeito diminuição da fome.

Resultados semelhantes foram observados na investigação de Uebelhack et al. (2019), em que o extrato IQP-AE-103 (combinação de pó desidratado de vagens de quiabo) esses compostos mostrou eficácia tanto em doses baixas quanto altas, demonstrando que seu impacto não depende exclusivamente de concentrações, reforçando a hipótese de que o extrato IQP-AE-103 resultam em perda de peso significativa, com boa tolerabilidade e ausência de efeitos adversos graves. Essas evidências indicam que o uso de fitoterápicos pode ser seguro quando utilizado de forma controlada e aliado a hábitos saudáveis. (UEBELHACK et al., 2019)

O estudo prospectivo de Dixit et al. (2018) reforçou que o uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade é eficaz, evidenciou que a combinação de Garcinia cambogia e glucomanano promove a redução da massa gorda e da gordura visceral, além de aumentar a taxa metabólica basal, sem apresentar efeitos adversos. Demonstrando a importância do acompanhamento prolongado para avaliar a manutenção dos resultados.

Em conjunto, esses achados reforçam que o uso de fitoterápicos pode potencializar a perca de peso, atuando de forma complementar sobre a composição corporal e parâmetros metabólicos.

5 CONCLUSÃO

Concluiu-se que os fitoterápicos desempenham um papel promissor como estratégia complementar no manejo da obesidade promovendo efeitos benéficos na redução de peso, melhora da composição corporal e de parâmetros metabólicos, como perfil lipídico, adiponectina, grelina, massa gorda e gordura visceral. Portanto os fitoterápicos se mostram com um potencial para auxiliar no tratamento da obesidade, atuando de forma complementar. fitoterápicos tem potencial significativo como complemento às intervenções convencionais no tratamento da obesidade. No entanto, sua



utilização deve sempre ser acompanhada de orientação profissional, e a manutenção de hábitos de vida saudáveis permanece essencial para a obtenção e preservação dos resultados a longo prazo.

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo quero agradecer primeiramente a Deus que me sustenta todos os dias, se não fosse Deus não estaria aqui hoje. 1 Corintios 15:57

"Mas graças a Deus, que nos dá a vitória por meio de nosso Senhor Jesus Cristo."

Quero expressar minha profunda gratidão a todos que estiveram presentes nesta etapa tão significativa da minha vida. Ao meu marido Fredy, dedico um agradecimento especial, carregado de amor e reconhecimento.

Obrigada por todo o carinho, pela paciência nos dias difíceis, por me incentivar mesmo quando eu estava cansada e, principalmente, por todos os gestos de cuidado que fizeram toda a diferença, como ir me buscar de madrugada no ônibus, garantindo minha segurança e mostrando, nos detalhes, o quanto posso contar com você. Sua parceria, seu apoio e sua presença constante tornaram essa jornada muito mais leve e especial.

À minha mãe, deixo meu eterno agradecimento por ser minha força, meu porto seguro e meu maior exemplo. Obrigada por acreditar no meu potencial, por me apoiar em cada escolha e por estar presente com palavras de conforto, incentivo e amor incondicional. Este trabalho também é fruto de tudo o que você sempre fez por mim.

Agradecimento especial a meu pai Severino hoje não realizo um sonho somente meu, realizo também o seu sonho de formar mais um filho, obrigada por toda carinho e amor por mim, hoje você tem mais um filho formado!!

Agradeço de coração às professoras Ingrid, Ana Karine e Débora por toda a dedicação e por me acompanharem ao longo de toda a minha trajetória acadêmica.

Quero também agradecer à minha amiga Kauanny, que esteve comigo desde o começo da faculdade, compartilhando desafios, conquistas e muitos momentos de aprendizado. Sua amizade, apoio e companheirismo tornaram essa trajetória muito mais leve e especial, e sou imensamente grata por tê-la ao meu lado durante toda essa caminhada.

REFERÊNCIAS

ANANINGSIH, V. K.; SHARMA, A.; ZHOU, W. Green tea catechins... **Food Research International**, v. 50, n. 2, p. 469–479, mar. 2013.

Anvisa divulga lista de emagrecedores irregulares. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/anvisa-divulga-lista-de-emagrecedores-irregulares>. Acesso em: 9 dez. 2025.

BAHMANI, M. et al. Obesity phytotherapy. **Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine**, v. 21, n. 3, p. 228–234, 12 ago. 2015.

CHO, Y.-G. et al. Effect of a herbal extract powder (YY-312)... **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 17, n. 1, p. 375, 28 jul. 2017.

CID E66 - Obesidade - CID 10 - Versatilis. Disponível em: <https://versatilis.com.br/>.... Acesso em: 9 dez. 2025.

DIAS DE SOUSA, D. et al. Fitoterápicos utilizados para perda de peso... **Redalyc (repositório acadêmico)**. Acesso em: 31 ago. 2025.

DIAS, P. C. et al. Obesidade e políticas públicas... **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 7, 2017.

DIXIT, K. et al. Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss... **Diabetes, Obesity and Metabolism**, v. 20, n. 11, p. 2633–2641, 18 jul. 2018.

FASSINA, P. et al. The effect of *Garcinia cambogia* as coadjuvant in the weight loss process. **Nutrición Hospitalaria**, v. 32, n. 6, p. 2400–2408, 2015.

FELIPE, R.; MACHADO, J. T. O efeito anti-obesidade da *Garcinia cambogia* em humanos. **Revista Fitos Eletrônica**, p. 177–184, 2016.

JAIROUN, A. A. et al. Adulteration of Weight Loss Supplements by the Illegal Addition of Synthetic Pharmaceuticals. **Molecules**, v. 26, n. 22, p. 6903, 16 nov. 2021.

KASHINATH, K. et al. Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss... **Diabetes, Obesity and Metabolism**, v. 20, n. 11, p. 2633–2641, 18 jul. 2020.

LORENZO, A. et al. Why primary obesity is a disease? **Journal of Translational Medicine**, v. 17, n. 1, 22 maio 2019.

NISSEN, L. P. et al. Intervenções para tratamento da obesidade: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 7, n. 24, p. 184–190, 13 out. 2012.

OLIVEIRA, A. K. D. de et al. Fitoterápicos considerados emagrecedores... **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 77981–77994, 2021.

OLIVEIRA, I. C. DE; CORDEIRO, P. B. DE M. H. Os fitoterápicos como coadjuvantes no tratamento da obesidade. **Cadernos UniFOA**, v. 8, n. 1 (esp.), p. 97–104, 2013.

Regulação Brasileira de Plantas Medicinais e Fitoterápicos - ANVISA. Disponível em: <https://www.studocu.com/>.... Acesso em: 9 dez. 2025.

ROMERO, C. E. M.; ZANESCO, A. O papel dos hormônios leptina e grelina na gênese da obesidade. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 1, p. 85–91, fev. 2006.

SIMÕES, C. M. O. et al. *Farmacognosia: da planta ao medicamento*. UFRGS/UFSC (editora acadêmica), 2010.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. de O. Obesidade e qualidade de vida... **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 20, n. 3, p. 359–366.

UEBELHACK, R. et al. ...IQP-AE-103... **Journal of Obesity**, v. 2019, p. 3412952, 2019.

VERRENGIA, E. C.; KINOSHITA, S. A. T.; AMADEI, J. L. Medicamentos fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Uniciências**, v. 17, n. 1, 2013.

VIERA, A. R. R.; MEDEIROS, P. R. M. S. A utilização de fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás**, 2019.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. [Sem título]. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 185–194, jan. 2010.

WEISHEIMER, N. et al. Fitoterapia como alternativa terapêutica no combate à obesidade. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 13, n. 1, p. 110–118, 2015.