

Coordenação e edição de Ana Teresa Alves (FCSH-UAç)

A planta da *Camellia sinensis*: uma bênção da Natureza!

Autor:

José Baptista (FCT-UAç)

Lisete Paiva (FCT-UAç)

Sabias que no ano 2737 A.C., portanto, há cerca de 5000 anos, houve um imperador chinês, que descobriu o gosto peculiar da infusão das folhas de uma árvore, que foi classificada de *Camellia sinensis* pelo botânico Lineu, em homenagem ao botânico George Camel, famoso pelo seu extraordinário trabalho na classificação das plantas das Filipinas?

A descoberta desta bebida foi feita pelo imperador Shen Nong (último imperador chinês da dinastia "Tang"), considerado o curandeiro divino pelos seus conselhos, sobretudo durante um período de fortes epidemias, em que aconselhava a todos beberem água fervida. Estando um dia a descansar debaixo de uma árvore, uma folha desta caiu na sua chávena, e ao provar achou a bebida deliciosa. A partir daquele dia todos os membros da sua corte passaram a degustar a infusão das folhas da árvore chinesa.

Esta descoberta esteve em segredo durante cerca de 35 séculos, sendo o chá apenas consumido pelos monges budistas, que o bebiam para se manterem acordados durante as suas longas práticas religiosas.

No século VIII D.C., o monge budista de nome Saicho, levou a planta para o Japão, que depois se expandiu por cerca de 30 países. No século XIX D.C., foi trazida do Brasil para São Miguel por um Guarda Real do rei português D. João VI, que fez as suas primeiras experiências na zona das Calhetas em São Miguel.

Folhas e flor de *Camellia sinensis*

O chá de *C. sinensis* é, depois da água, a bebida mais consumida em todo o mundo, e a sua popularidade é atribuída às suas propriedades organolépticas, ao seu baixo custo, aos seus efeitos estimulantes e, sobretudo, aos seus potenciais benefícios para a saúde humana. Os componentes químicos mais importantes, responsáveis pelo aroma e sabor do chá, são bem variados: polifenóis, particularmente catequinas, cafeína, polissac-

carídeos, aminoácidos, lípidos, vitaminas, enzimas e minerais entre outros.

A *C. sinensis* é a planta mais bem estudada pela comunidade científica devido às suas propriedades medicinais. Desde a última década tem havido um grande interesse, potenciado por estudos epidemiológicos, em identificar as propriedades farmacológicas e estudar os efeitos fisiológicos dos polifenóis tais como: propriedades antioxidantes, antibacterianas, hipocolesterolémicas, anticancerígenas e outras de relevante atividade terapêutica.

No último ano, investigadores da Universidade dos

Açores desenvolveram durante quatro anos, um novo tipo de chá (único no mundo) mais rico num aminoácido chamado L-teanina, que tem a propriedade de promover as nossas funções cognitivas, reduzindo as doenças neuronais mais conhecidas (demência, alzheimer e parkinson) que se vão agravando durante a progressão da idade.

É por todas estas propriedades, que podemos afirmar que uma chávena de chá é "uma chávena fumegante de compostos medicinais".

É a tua vez

Sabias que na Europa, o único lugar onde é produzido e comercializado o chá de *Camellia sinensis* é na ilha de São Miguel, Açores?

Poderás encontrar informação nos seguintes sites: www.gorreana.pt e www.chaportoformoso.com.

Para teres uma ideia da dimensão do consumo mundial de chávenas de chá, basta dividires a produção anual de chá em todo o mundo por

365 dias e depois por 2 g (quantidade de chá numa saqueta).

Procura descobrir o impacto do chá de *C. sinensis* na saúde humana, assim como a diferença entre os vários tipos de chá.



Chá de *Camellia sinensis*: uma chávena fumegante de compostos medicinais

Leituras

Para saberes mais sobre o chá de *Camellia sinensis*, lê o livro *Chá dos Açores*, que reúne o contributo de três dezenas de autores e coordenação de Virgílio Vieira, abordando os aspetos económico, gastronómico, turístico, cultural e social do chá.

