

Evidências científicas sobre o uso de *Hibiscus Sabdariffa* L como coadjuvante no processo de emagrecimento: uma revisão da literatura.

Scientific evidence on the use of *Hibiscus Sabdariffa* L as an adjuvant in the weight loss process: a literature review.

Isnara Alves de Abreu
Orientador: Gustavo Pereira Calado

RESUMO

O aumento dos índices de sobrepeso e obesidade tem impulsionado a busca por alternativas naturais que auxiliem no controle do peso corporal, destacando-se o uso do *Hibiscus sabdariffa* L., popularmente conhecido como hibisco. Essa planta é amplamente consumida na forma de chá e apresenta compostos bioativos, como flavonoides e antocianinas, que possuem propriedades antioxidantes e possíveis efeitos metabólicos. Nesse contexto, o interesse científico pelo *Hibiscus sabdariffa* L. tem crescido, especialmente em relação ao seu potencial como coadjuvante no processo de emagrecimento. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral descrever as evidências científicas sobre o uso do *Hibiscus sabdariffa* L. no processo de emagrecimento. Como objetivos específicos, busca-se apresentar um breve histórico da planta, descrever seus compostos bioativos e analisar os efeitos relacionados à perda de peso. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, realizada a partir da análise de artigos científicos obtidos em bases de dados como PubMed, SciELO, Google Scholar, utilizando descritores relacionados ao hibisco, emagrecimento e fitoterapia. Alguns resultados evidenciam que o *Hibiscus sabdariffa* L. possui ação antioxidante, efeito diurético e potencial na redução da adipogênese, contribuindo para a diminuição do acúmulo de gordura corporal e melhora de parâmetros metabólicos. No entanto, observa-se que ainda há escassez de estudos clínicos em humanos que comprovem sua eficácia de forma conclusiva. Conclui-se que o hibisco apresenta potencial como coadjuvante no processo de emagrecimento, porém seu uso deve estar associado a hábitos saudáveis e requer mais investigações científicas para garantir sua segurança e eficácia.

Palavras-chave: *Hibiscus sabdariffa* L.; emagrecimento; fitoterapia; compostos bioativos; perda de peso.

ABSTRACT

The increase in overweight and obesity rates has driven the search for natural alternatives that assist in body weight control, highlighting the use of *Hibiscus sabdariffa*, commonly known as hibiscus. This plant is widely consumed as a tea and contains bioactive compounds, such as flavonoids and anthocyanins, which exhibit antioxidant properties and potential metabolic effects. In this context, scientific interest in hibiscus has grown, particularly regarding its potential as an adjunct in the weight loss process. Therefore, the present study aims to describe the scientific evidence on the use of hibiscus in the weight loss process. As specific objectives, it seeks to present a brief overview of the plant, describe its bioactive compounds, and analyze its effects related to weight loss. This is a bibliographic review with a qualitative and descriptive approach, conducted through the analysis of scientific articles retrieved from databases such as PubMed, SciELO, Google Scholar, and ScienceDirect, using descriptors related to hibiscus, weight loss, and phytotherapy. The results indicate that *Hibiscus sabdariffa* presents antioxidant activity, diuretic effects, and potential in reducing adipogenesis, contributing to the reduction of body fat accumulation and improvement of metabolic parameters. However, there is still a lack of clinical studies in humans that conclusively confirm its effectiveness. It is concluded that hibiscus has potential as an adjunct in the weight loss process; however, its use should be associated with healthy habits and requires further scientific investigations to ensure its safety and efficacy.

Keywords: *Hibiscus sabdariffa* L.; weight loss; phytotherapy; bioactive compounds; body fat reduction.

1. INTRODUÇÃO

O aumento dos índices de sobrepeso e obesidade tem se consolidado como um dos principais problemas de saúde pública em nível mundial, afetando indivíduos de diferentes faixas etárias e classes sociais. Essas condições estão diretamente associadas ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemias e doenças cardiovasculares, além de provocarem impactos negativos na qualidade de vida e no bem-estar da população (De Mello; Matos; Costa, 2025).

Segundo Da Cunha *et al.* (2018), os hábitos alimentares inadequados, associados ao sedentarismo, ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e às mudanças no estilo de vida contemporâneo, têm contribuído significativamente

para o crescimento desses índices. Diante desse cenário, cresce a necessidade de estratégias terapêuticas capazes de auxiliar no controle do peso corporal e na promoção da saúde metabólica.

O hibisco apresenta elevada concentração de compostos bioativos, como flavonoides, antocianinas, compostos fenólicos e vitamina C, substâncias associadas à atividade antioxidante e anti-inflamatória (Silva; Ranolfi, 2022). Essas características têm despertado crescente interesse da comunidade científica, especialmente devido ao potencial de atuação da planta sobre o metabolismo lipídico, o estresse oxidativo e o controle de alterações metabólicas relacionadas ao excesso de peso corporal.

Além de seu uso tradicional na alimentação e na medicina popular, o *Hibiscus sabdariffa* vem sendo estudado devido ao seu potencial efeito diurético e à capacidade de atuar na redução da adipogênese, processo relacionado à formação de células adiposas. Estudos indicam que o consumo da planta pode contribuir para a diminuição da retenção hídrica, auxiliar na redução do colesterol LDL, favorecer o aumento do HDL e atuar na prevenção do estresse oxidativo, condição frequentemente associada ao desenvolvimento da obesidade e de doenças metabólicas (Silva; Ranolfi, 2022). Dessa forma, o hibisco passou a ser amplamente divulgado como alternativa natural complementar em estratégias de emagrecimento e promoção da saúde.

Outro fator que contribui para a popularização do hibisco refere-se à crescente valorização da fitoterapia no contexto da saúde contemporânea. O uso de plantas medicinais e compostos naturais vem sendo cada vez mais incorporado às práticas de cuidado, especialmente devido à busca por tratamentos considerados mais acessíveis e menos invasivos.

Entretanto, embora o consumo do *Hibiscus sabdariffa* seja amplamente difundido, ainda existem limitações relacionadas às evidências científicas sobre sua eficácia e segurança no processo de emagrecimento. Muitos estudos disponíveis são experimentais ou baseados em revisões bibliográficas, sendo reduzida a quantidade de ensaios clínicos em humanos capazes de comprovar de maneira conclusiva os benefícios atribuídos à planta.

Diante disso, torna-se necessário compreender de forma mais aprofundada quais evidências científicas sustentam a utilização do *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no emagrecimento. Assim, a problemática desta pesquisa consiste na

seguinte questão: quais são as evidências científicas existentes acerca do uso de *Hibiscus sabdariffa* como auxiliar no processo de emagrecimento e quais mecanismos metabólicos estão relacionados aos seus efeitos no organismo?

Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo geral descrever as evidências científicas sobre o uso de *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no processo de emagrecimento. Como objetivos específicos, busca-se apresentar um breve histórico da planta e suas características gerais; descrever os principais compostos bioativos presentes no *Hibiscus sabdariffa*; analisar os efeitos metabólicos associados ao seu consumo; e sintetizar as evidências científicas relacionadas ao potencial da planta no controle do peso corporal e na promoção da saúde metabólica.

A realização desta pesquisa justifica-se pela crescente utilização do hibisco pela população como alternativa natural voltada ao emagrecimento, muitas vezes sem orientação adequada ou conhecimento científico aprofundado sobre seus efeitos. Além disso, o estudo apresenta relevância científica e social ao reunir e analisar informações disponíveis na literatura acerca das propriedades funcionais do *Hibiscus sabdariffa*, contribuindo para a ampliação do conhecimento sobre a fitoterapia aplicada ao controle do peso corporal.

Espera-se, ainda, que esta revisão incentive o desenvolvimento de novas pesquisas, especialmente estudos clínicos controlados, capazes de estabelecer protocolos seguros relacionados à dosagem, tempo de uso, eficácia e possíveis efeitos adversos da planta, promovendo uma utilização mais segura e fundamentada do hibisco no contexto da saúde.

O presente trabalho encontra-se estruturado em cinco capítulos. Inicialmente, a introdução apresenta a contextualização do tema, a problemática da pesquisa, os objetivos e a justificativa do estudo. Em seguida, o referencial teórico aborda aspectos relacionados ao histórico do *Hibiscus sabdariffa*, seus compostos bioativos e sua possível atuação no processo de emagrecimento e na saúde metabólica. Posteriormente, a metodologia descreve os procedimentos utilizados para realização da revisão integrativa da literatura. Na sequência, são apresentados os resultados e a discussão dos estudos analisados, contemplando a análise crítica das evidências científicas encontradas. Por fim, a conclusão reúne as principais considerações do estudo, destacando os achados mais relevantes, as limitações da pesquisa e a necessidade de novos estudos sobre o tema.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas relacionadas ao uso de *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no processo de emagrecimento. A revisão integrativa permite reunir, organizar e sintetizar resultados de pesquisas já publicadas, possibilitando uma compreensão mais ampla acerca do tema investigado e contribuindo para a construção do conhecimento científico na área da fitoterapia e da saúde metabólica.

A pesquisa foi realizada no período de janeiro a março de 2026, por meio de buscas eletrônicas em bases de dados científicas reconhecidas nacional e internacionalmente, sendo utilizadas as plataformas PubMed (*Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Google Scholar* e *ScienceDirect*. Para a definição dos descritores utilizados na pesquisa, foi realizada consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Os principais descritores selecionados foram: “*Hibiscus sabdariffa*”, “hibiscus”, “emagrecimento”, “perda de peso”, “fitoterapia”, “compostos bioativos” e “obesidade”. Os termos foram utilizados nos idiomas português e inglês, sendo combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados. Dessa forma, as estratégias de busca utilizadas incluíram expressões como: (“*Hibiscus sabdariffa*” OR “hibiscus”) AND (“weight loss” OR “emagrecimento”) AND (“phytotherapy” OR “fitoterapia”).

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos completos, revisões sistemáticas, revisões integrativas, estudos experimentais, ensaios clínicos e pesquisas observacionais publicados entre os anos de 2018 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente os efeitos do *Hibiscus sabdariffa* relacionados ao emagrecimento, metabolismo energético, adipogênese ou controle do peso corporal. A delimitação temporal foi estabelecida com a finalidade de reunir evidências científicas mais recentes e atualizadas sobre o tema.

Foram excluídos estudos duplicados, resumos simples, dissertações, teses, monografias, artigos incompletos, editoriais, cartas ao leitor e pesquisas que não

apresentavam relação direta com os objetivos deste estudo. Também foram desconsiderados trabalhos que abordavam exclusivamente outras espécies vegetais ou que não apresentavam resultados relacionados ao processo de emagrecimento e metabolismo corporal.

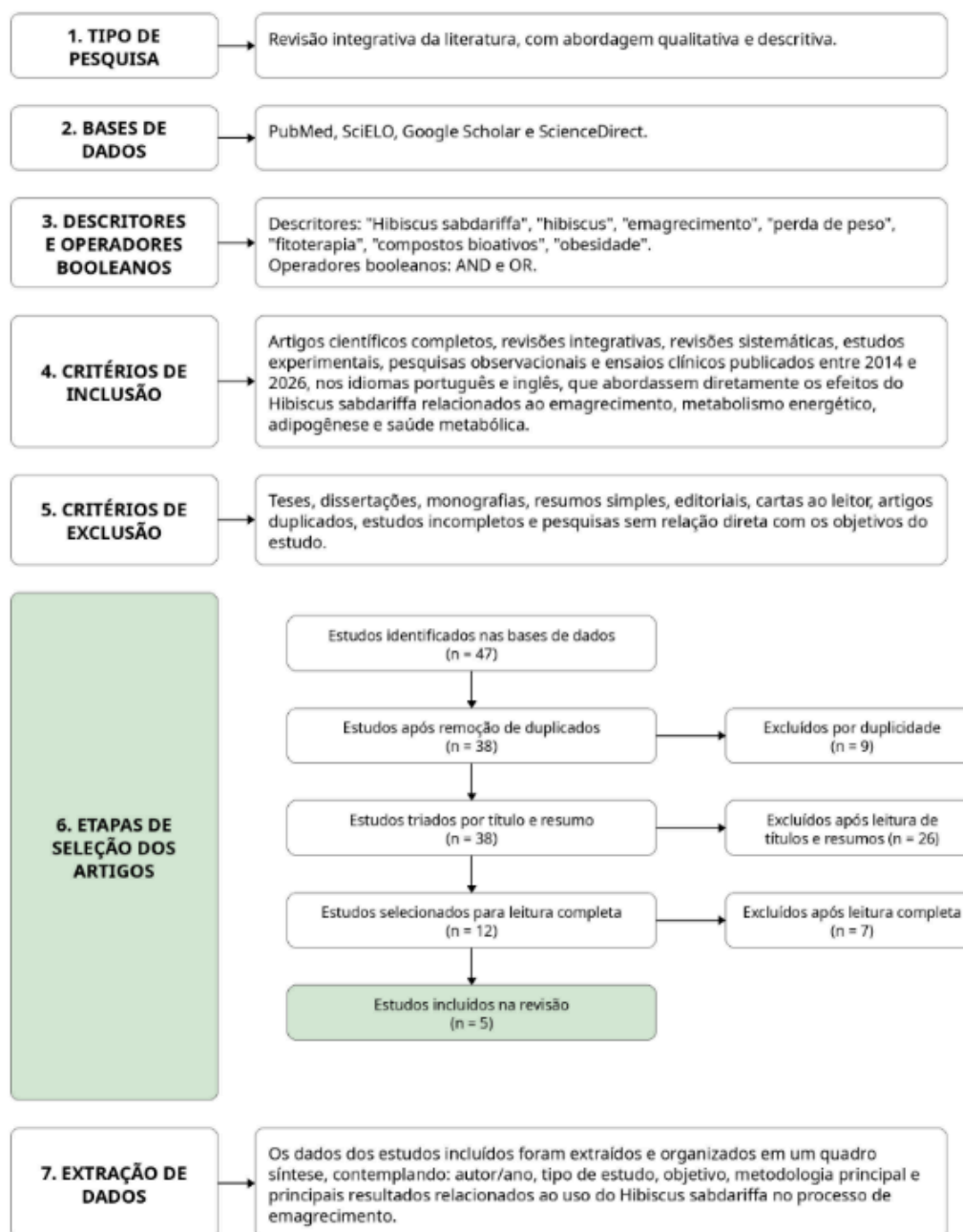
A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados, com o objetivo de verificar sua relevância para a temática proposta. Em seguida, os estudos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura completa, permitindo a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Após a seleção final, os artigos foram organizados e analisados de forma descritiva e comparativa.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em quadros elaborados no *software* Microsoft Word, contendo informações como autor, ano de publicação, título do estudo, tipo de pesquisa e principais resultados encontrados. Posteriormente, realizou-se a análise crítica das evidências científicas identificadas, possibilitando a síntese dos achados relacionados aos efeitos metabólicos e terapêuticos do *Hibiscus sabdariffa* no processo de emagrecimento.

Por fim, a metodologia adotada possibilitou a sistematização das informações disponíveis na literatura científica, favorecendo uma análise organizada e fundamentada acerca do potencial do *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no controle do peso corporal e na promoção da saúde metabólica.

Com o objetivo de sistematizar as etapas metodológicas adotadas na presente pesquisa, elaborou-se o fluxograma a seguir, ilustrado pela Figura 1, no qual são apresentadas as principais fases do processo de seleção e análise dos estudos científicos incluídos na revisão integrativa. O esquema contempla o tipo de pesquisa realizada, as bases de dados consultadas, os descritores e operadores booleanos utilizados, bem como os critérios de inclusão e exclusão aplicados durante a busca bibliográfica. Além disso, o fluxograma demonstra quantitativamente as etapas de triagem dos artigos, desde a identificação inicial dos estudos até a definição final das pesquisas incluídas na revisão, proporcionando maior clareza, organização metodológica e rigor científico ao desenvolvimento do trabalho.

Figura 1. Fluxograma metodológico da seleção e análise dos estudos incluídos na revisão integrativa



Fonte: Elaborado pela autora (2026).

O fluxograma metodológico demonstra de forma organizada as etapas utilizadas para seleção dos estudos analisados na presente revisão integrativa. A sistematização do processo de busca, triagem e inclusão dos artigos contribui para maior rigor científico e transparência metodológica da pesquisa. Além disso, a utilização de critérios previamente definidos possibilitou selecionar estudos mais alinhados aos objetivos propostos no trabalho.

2.2 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento dos estudos possibilitou a identificação de diversas evidências científicas relacionadas ao uso do *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no processo de emagrecimento. A partir da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 05 estudos relevantes para análise, conforme apresentado no Quadro 1. Esses estudos incluem revisões de literatura, pesquisas experimentais e análises fitoquímicas, permitindo uma abordagem ampla sobre o tema.

Quadro 1- Artigos selecionados.

AUTOR/ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
Da Cunha <i>et al.</i> , (2018)	Os efeitos do <i>Hibiscus Sabdariffa</i> no emagrecimento	Estudo experimental	Os resultados demonstraram redução significativa do índice de massa corporal em modelos experimentais, sugerindo possível efeito termogênico do hibisco, embora não tenham sido observadas alterações relevantes no apetite ou na saciedade.
Amoras; Da Silva; Catágenes (2023)	<i>Hibiscus Sabdariffa</i> no tratamento da obesidade	Revisão de literatura	Os achados indicam redução do peso corporal, melhora nos níveis de colesterol e diminuição da gordura hepática, destacando potencial terapêutico do hibisco no controle da obesidade.
Carvalho (2018)	Propriedades funcionais <i>Hibiscus Sabdariffa</i>	Revisão bibliográfica	Evidenciou-se o efeito diurético associado a redução da retenção de líquidos, além da capacidade de atuar na diminuição da adipogênese,

			contribuindo para o controle do acúmulo de gordura corporal.
Silva; Ranolfi (2022)	Características nutricionais do hibisco	Revisão de literatura	O hibisco apresenta benefícios metabólicos, incluindo melhora do perfil lipídico e redução da pressão arterial, sendo associado a promoção da saúde cardiovascular.
Stringheta <i>et al.</i> (2024)	Compostos bioativos e seus efeitos na saúde	Revisão de literatura	Os compostos bioativos presentes no hibisco atuam na prevenção de doenças crônicas, contribuindo indiretamente para o controle metabólico e do peso corporal.

Fonte: Autor, 2026

A análise dos estudos selecionados demonstra que o *Hibiscus sabdariffa* apresenta potencial relevante como coadjuvante no processo de emagrecimento e no controle de alterações metabólicas associadas à obesidade. Os achados identificados na literatura apontam que os efeitos da planta não estão relacionados exclusivamente à redução do peso corporal, mas também à melhora de parâmetros fisiológicos envolvidos no metabolismo lipídico, na inflamação sistêmica e no estresse oxidativo. Dessa forma, o hibisco vem sendo investigado não apenas como recurso auxiliar para perda de peso, mas também como possível estratégia complementar na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas frequentemente associadas ao excesso de gordura corporal.

Os estudos analisados convergem ao indicar que os efeitos biológicos do *Hibiscus sabdariffa* decorrem da presença de compostos bioativos capazes de atuar em diferentes mecanismos metabólicos

Essa discussão torna-se particularmente relevante quando relacionada aos resultados apresentados por Sobota *et al.* (2016), que identificaram elevada atividade antioxidante nos extratos aquosos e alcoólicos do cálice do hibisco. Segundo os autores, a significativa capacidade de neutralização de radicais livres

reforça o potencial funcional da planta e sua possível contribuição para a redução do estresse oxidativo. Considerando que a obesidade está associada à inflamação crônica e ao aumento da produção de espécies reativas de oxigênio, os antioxidantes presentes no *Hibiscus sabdariffa* podem auxiliar na redução de danos celulares e na melhora da saúde metabólica.

Ao aprofundar essa análise, percebe-se que os efeitos antioxidantes do hibisco estão diretamente relacionados à fisiopatologia da obesidade. O excesso de tecido adiposo promove alterações inflamatórias sistêmicas que favorecem resistência à insulina, dislipidemias e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, Stringheta *et al.* (2024) destacam que compostos bioativos presentes em plantas medicinais atuam na modulação inflamatória e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Assim, ao relacionar os estudos Sobota *et al.* (2016) e Stringheta *et al.* (2024), observa-se que o *Hibiscus sabdariffa* pode exercer efeitos indiretos sobre o controle do peso corporal ao contribuir para melhora da saúde metabólica global e redução de processos inflamatórios associados à obesidade.

Além disso, a atividade antioxidante do hibisco também pode influenciar processos metabólicos relacionados à resistência à insulina. O estresse oxidativo está diretamente associado ao comprometimento da sinalização insulínica, favorecendo alterações glicêmicas e aumento do armazenamento de gordura corporal. Dessa forma, a capacidade antioxidante dos compostos fenólicos presentes no *Hibiscus sabdariffa* pode representar um mecanismo importante para redução de complicações metabólicas frequentemente associadas ao excesso de peso. Embora os estudos ainda sejam limitados quanto à comprovação clínica deste efeito em humanos, os achados laboratoriais indicam potencial fisiológico relevante da planta no contexto da saúde metabólica.

Da Cunha *et al.* (2018) investigaram os efeitos do *Hibiscus sabdariffa* em modelos experimentais e observaram redução significativa do índice de massa corporal nos indivíduos avaliados. Segundo os autores, esse resultado pode estar relacionado ao aumento do metabolismo energético e à possível ação termogênica da planta, favorecendo maior gasto calórico e estimulando mecanismos associados à oxidação lipídica. Além disso, os pesquisadores identificaram menor ganho de peso nos grupos tratados com extrato de hibisco, sugerindo possível interferência da planta em mecanismos relacionados ao armazenamento de gordura corporal.

Entretanto, os próprios autores destacam que os efeitos observados não estiveram associados a alterações significativas no apetite ou na saciedade. Esse dado demonstra que o hibisco parece atuar predominantemente sobre mecanismos fisiológicos relacionados ao metabolismo energético e não diretamente sobre o comportamento alimentar. Sob análise crítica, esse aspecto é relevante porque diferencia o *Hibiscus sabdariffa* de substâncias anorexígenas utilizadas em tratamentos farmacológicos para obesidade. Dessa forma, os resultados sugerem que a planta pode atuar como moduladora metabólica, mas não necessariamente como supressora da ingestão alimentar.

Quando relacionados aos achados de Carvalho (2018), os resultados de Da Cunha *et al.* (2018) tornam-se ainda mais significativos. Carvalho (2018) descreve que o *Hibiscus sabdariffa* pode atuar na redução da adipogênese, processo relacionado à formação e maturação das células adiposas. Segundo o autor, alguns compostos presentes na planta parecem interferir diretamente em mecanismos bioquímicos associados ao armazenamento de gordura corporal. Assim, enquanto Da Cunha *et al.* (2018) sugerem aumento do metabolismo energético e maior gasto calórico, Carvalho (2018) complementa essa perspectiva ao indicar possível atuação do hibisco sobre a formação do tecido adiposo.

Essa associação demonstra que o *Hibiscus sabdariffa* pode atuar em diferentes vias metabólicas relacionadas à obesidade. Contudo, é importante ressaltar que a maior parte dessas evidências ainda deriva de estudos experimentais realizados em animais ou análises laboratoriais. Dessa forma, embora os resultados sejam promissores, ainda existem limitações importantes relacionadas à extrapolação desses efeitos para humanos. Diferenças fisiológicas, hábitos alimentares, prática de atividade física e condições clínicas individuais podem influenciar diretamente os resultados observados.

Outro aspecto amplamente discutido nos estudos refere-se ao efeito diurético do hibisco. Carvalho (2018) destaca que o consumo de *Hibiscus sabdariffa* favorece a eliminação de líquidos e contribui para redução da retenção hídrica, promovendo diminuição temporária do peso corporal e melhora da sensação de inchaço. Esse efeito ajuda a explicar a popularização do chá de hibisco em estratégias de emagrecimento rápido, especialmente devido à percepção imediata de redução de medidas corporais.

Entretanto, sob análise crítica, torna-se necessário diferenciar perda hídrica e redução efetiva de gordura corporal. A eliminação de líquidos pode produzir diminuição temporária do peso sem representar emagrecimento metabólico propriamente dito. Nesse sentido, os resultados apresentados por Da Cunha *et al.* (2018) reforçam essa discussão ao demonstrarem que os efeitos do hibisco parecem ocorrer predominantemente sobre mecanismos metabólicos e fisiológicos, e não diretamente sobre alterações comportamentais relacionadas à alimentação.

Além disso, a ausência de estudos de longo prazo limita a compreensão sobre a permanência dos efeitos observados após interrupção do consumo da planta. Essa limitação é particularmente relevante porque muitos consumidores associam o uso do hibisco à expectativa de resultados rápidos e permanentes. Assim, embora o efeito diurético possa contribuir para redução temporária do peso e melhora estética, ele não deve ser interpretado isoladamente como indicador definitivo de redução de gordura corporal.

Outro fator importante refere-se à possibilidade de desequilíbrio hidroeletrólítico decorrente do consumo excessivo da planta. Embora poucos estudos abordam essa questão de forma aprofundada, o uso indiscriminado de substâncias com ação diurética pode favorecer a perda excessiva de líquidos e minerais essenciais ao organismo. Dessa forma, mesmo sendo considerado um produto natural, o consumo de *Hibiscus sabdariffa* deve ocorrer de forma consciente e preferencialmente associado à orientação profissional.

Amoras, Da Silva e Cartágenes (2023) ampliam essa discussão ao demonstrarem que os efeitos do *Hibiscus sabdariffa* ultrapassam a simples redução do peso corporal. As autoras identificaram melhora do perfil lipídico, diminuição da gordura hepática e redução de parâmetros metabólicos associados à obesidade. Esses achados possuem relevância clínica importante porque demonstram que a planta pode contribuir para melhora de alterações metabólicas frequentemente presentes em indivíduos obesos, incluindo dislipidemias e esteatose hepática.

A redução da gordura hepática observada pelas autoras merece destaque porque a esteatose hepática gordurosa não alcoólica é uma condição frequentemente associada ao excesso de peso e à resistência à insulina. Nesse contexto, os resultados sugerem que o hibisco pode atuar não apenas sobre a composição corporal, mas também sobre alterações metabólicas sistêmicas relacionadas ao acúmulo excessivo de gordura no organismo. Essa perspectiva

amplia a compreensão do potencial terapêutico do *Hibiscus sabdariffa*, demonstrando que seus efeitos podem envolver diferentes sistemas fisiológicos.

Ao relacionar esses resultados aos achados de Silva e Ranolfi (2022), observa-se convergência quanto aos benefícios cardiovasculares do hibisco. Segundo os autores, o consumo de *Hibiscus sabdariffa* pode contribuir para redução da pressão arterial e melhora dos níveis de colesterol LDL. Esses efeitos são particularmente relevantes porque a obesidade está fortemente associada ao aumento do risco cardiovascular. Dessa forma, os benefícios do hibisco não devem ser interpretados exclusivamente sob perspectiva estética, mas também como estratégia complementar na prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares.

Os resultados apresentados por Silva e Ranolfi (2022) também reforçam a hipótese de que os compostos bioativos do hibisco atuam de maneira integrada sobre diferentes sistemas fisiológicos. A melhora do perfil lipídico, associada à ação antioxidante descrita por Sobota *et al.* (2016), sugere que o *Hibiscus sabdariffa* pode contribuir para redução de danos vasculares e melhora da função metabólica. Isso demonstra que os efeitos observados nos estudos não ocorrem de maneira isolada, mas como resultado da interação entre múltiplos mecanismos bioquímicos relacionados à composição fitoquímica da planta.

Outro ponto importante identificado na análise dos estudos refere-se à heterogeneidade metodológica das pesquisas disponíveis. Os trabalhos analisados utilizam diferentes formas de preparo do hibisco, incluindo infusões, cápsulas, extratos aquosos e extratos alcoólicos. Além disso, existem diferenças significativas relacionadas à dosagem administrada, concentração dos compostos bioativos, duração do tratamento e características da população estudada. Essa diversidade metodológica dificulta a comparação direta dos resultados e limita a construção de recomendações clínicas seguras e padronizadas.

A ausência de padronização também interfere diretamente na avaliação da segurança do uso contínuo da planta. Embora o hibisco seja frequentemente divulgado como produto natural seguro, poucos estudos investigam possíveis efeitos adversos relacionados ao consumo prolongado. Amoras, Da Silva e Cartágenes (2023) destacam que ainda existem lacunas importantes relacionadas à toxicidade, contraindicações e interações medicamentosas do *Hibiscus sabdariffa*. Esse aspecto torna-se particularmente relevante em indivíduos hipertensos ou em uso de

medicamentos diuréticos e anti-hipertensivos, considerando que a planta apresenta efeitos hipotensores e diuréticos que podem potencializar a ação desses fármacos.

Além disso, a maioria dos estudos não realiza acompanhamento em longo prazo, limitando a avaliação de possíveis impactos hepáticos, renais ou metabólicos decorrentes do uso contínuo da planta. A ausência de ensaios clínicos randomizados com amostras maiores representa uma das principais limitações da literatura atual, impedindo conclusões definitivas acerca da eficácia e segurança do hibisco como coadjuvante no tratamento da obesidade.

Outro aspecto que merece destaque refere-se à influência de fatores externos nos resultados encontrados. Em diversos estudos, o consumo do hibisco ocorreu simultaneamente à adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de atividade física. Assim, torna-se difícil determinar se os benefícios observados são decorrentes exclusivamente da ação da planta ou da associação entre diferentes estratégias de promoção da saúde. Essa limitação reforça a necessidade de cautela quanto à divulgação do hibisco como solução isolada para emagrecimento.

Ao relacionar todos os estudos analisados, percebe-se relativa convergência quanto ao potencial antioxidante, metabólico e cardiovascular do *Hibiscus sabdariffa*. Os resultados sugerem que a planta pode contribuir para melhora de parâmetros metabólicos associados à obesidade, incluindo redução da retenção hídrica, melhora do perfil lipídico, diminuição do estresse oxidativo e possível interferência em mecanismos relacionados ao armazenamento de gordura corporal. Entretanto, também se observa consenso entre os autores quanto à necessidade de cautela na interpretação desses resultados, principalmente devido às limitações metodológicas presentes nas pesquisas disponíveis.

Dessa forma, os achados analisados indicam que o *Hibiscus sabdariffa* apresenta potencial promissor como coadjuvante no processo de emagrecimento e na promoção da saúde metabólica. Contudo, as evidências disponíveis ainda não permitem validar a planta como tratamento isolado para obesidade. Sua utilização deve ocorrer de forma complementar a hábitos saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e acompanhamento profissional adequado.

Assim, conclui-se que o *Hibiscus sabdariffa* possui propriedades relevantes para o controle do peso corporal e prevenção de doenças metabólicas,

especialmente devido à atuação antioxidante, hipolipemiante, diurética e antiadipogênica de seus compostos bioativos. Entretanto, ainda são necessários estudos clínicos controlados, com maior rigor metodológico e padronização dos protocolos utilizados, para confirmação mais consistente de sua eficácia e segurança no contexto do emagrecimento e da saúde metabólica.

Outro aspecto que merece aprofundamento refere-se à relação entre obesidade, inflamação sistêmica e os possíveis efeitos moduladores do *Hibiscus sabdariffa*. Atualmente, a obesidade é reconhecida não apenas como acúmulo excessivo de gordura corporal, mas como condição metabólica complexa associada à inflamação crônica de baixo grau. O tecido adiposo, especialmente o visceral, atua como estrutura metabolicamente ativa, liberando substâncias inflamatórias que contribuem para resistência à insulina, alterações cardiovasculares e disfunções metabólicas progressivas.

Nesse cenário, os compostos antioxidantes presentes no hibisco tornam-se relevantes porque podem auxiliar na redução do estresse oxidativo e na modulação dessas respostas inflamatórias. Assim, o interesse científico pela planta está cada vez mais relacionado não apenas ao emagrecimento em si, mas à sua possível contribuição para melhora global da saúde metabólica.

Além disso, os estudos mais recentes sobre alimentos funcionais e compostos bioativos demonstram que substâncias antioxidantes podem exercer efeitos importantes sobre o metabolismo energético e o equilíbrio celular. Isso reforça a hipótese de que os benefícios atribuídos ao *Hibiscus sabdariffa* não decorrem de um mecanismo único, mas da interação entre diferentes processos fisiológicos. A melhora do perfil lipídico, a redução da retenção hídrica e o controle do estresse oxidativo parecem atuar de forma integrada, influenciando parâmetros frequentemente comprometidos em indivíduos obesos.

Entretanto, embora existam resultados promissores, observa-se que muitos estudos ainda apresentam limitações metodológicas importantes, incluindo amostras reduzidas, curto período de acompanhamento e ausência de padronização quanto às doses utilizadas. Dessa forma, a literatura atual aponta potencial terapêutico relevante, mas ainda insuficiente para estabelecer conclusões definitivas sobre a eficácia clínica do hibisco no tratamento da obesidade.

Outro fator importante refere-se ao contexto contemporâneo de crescimento do mercado de produtos naturais voltados ao emagrecimento. O aumento da

procura por alternativas consideradas “naturais” contribuiu para ampla popularização do chá de hibisco, especialmente nas redes sociais e na indústria de suplementos. Contudo, muitas vezes o consumo da planta é associado à expectativa de perda rápida de peso, sem considerar a complexidade fisiológica envolvida no emagrecimento.

Os dados científicos atuais indicam que nenhum alimento ou planta isoladamente é capaz de promover redução significativa e sustentada da gordura corporal sem associação a hábitos saudáveis. Assim, embora o *Hibiscus sabdariffa* apresenta propriedades antioxidantes, diuréticas e metabólicas relevantes, sua utilização deve ser compreendida como estratégia complementar dentro de uma abordagem integrada que envolva alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e acompanhamento profissional adequado.

3 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas relacionadas ao uso do *Hibiscus sabdariffa* como coadjuvante no processo de emagrecimento, considerando seus compostos bioativos, seus possíveis mecanismos metabólicos e os efeitos descritos na literatura científica recente. A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender que o hibisco apresenta propriedades funcionais relevantes, especialmente devido à presença de flavonoides, antocianinas, compostos fenólicos e outros antioxidantes capazes de atuar sobre processos inflamatórios, oxidativos e metabólicos associados à obesidade.

Os estudos analisados demonstraram que o *Hibiscus sabdariffa* pode contribuir para melhora de parâmetros relacionados à saúde metabólica, incluindo redução da retenção hídrica, melhora do perfil lipídico, diminuição da gordura hepática e possível auxílio no metabolismo energético. Além disso, observou-se que os efeitos atribuídos ao hibisco não se limitam à redução do peso corporal, mas envolvem também benefícios relacionados à prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas frequentemente associadas ao excesso de gordura corporal.

Entretanto, a análise crítica da literatura evidenciou que os resultados disponíveis ainda apresentam importantes limitações metodológicas. Grande parte

dos estudos foi realizada em modelos experimentais, revisões bibliográficas ou pesquisas com pequenas amostras, havendo escassez de ensaios clínicos controlados em humanos capazes de comprovar de maneira definitiva a eficácia do hibisco no tratamento da obesidade. Também foram identificadas limitações relacionadas à ausência de padronização das doses utilizadas, tempo de consumo, formas de preparo e avaliação de possíveis efeitos adversos e interações medicamentosas.

Outro aspecto importante observado ao longo da pesquisa refere-se ao fato de que o emagrecimento é um processo multifatorial, dependente de fatores metabólicos, comportamentais, hormonais e nutricionais. Nesse sentido, embora o *Hibiscus sabdariffa* apresente potencial funcional promissor, seu consumo isolado não pode ser considerado solução única para redução do peso corporal. Os estudos analisados reforçam que os melhores resultados relacionados ao controle do peso ocorreram quando o uso da planta esteve associado à alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e adoção de hábitos saudáveis.

Além disso, o crescente interesse comercial e popular pelo chá de hibisco evidencia a necessidade de maior conscientização quanto ao uso seguro de produtos naturais. Apesar de amplamente divulgado como alternativa “natural” para emagrecimento, o hibisco pode apresentar efeitos fisiológicos relevantes, especialmente em indivíduos com hipertensão arterial, doenças metabólicas ou em uso contínuo de medicamentos diuréticos e anti-hipertensivos. Dessa forma, sua utilização deve ocorrer com cautela e, preferencialmente, sob orientação profissional adequada.

Conclui-se, portanto, que o *Hibiscus sabdariffa* apresenta propriedades antioxidantes, diuréticas, anti-inflamatórias e metabólicas que podem contribuir de maneira complementar para o controle do peso corporal e para melhora da saúde metabólica. Contudo, as evidências científicas atuais ainda não permitem validar a planta como tratamento isolado para obesidade. Assim, tornam-se necessários novos estudos clínicos, com maior rigor metodológico, acompanhamento em longo prazo e padronização dos protocolos de uso, a fim de estabelecer de forma mais consistente sua eficácia, segurança e aplicabilidade terapêutica no contexto do emagrecimento e da prevenção de doenças metabólicas.

REFERÊNCIAS

AMORAS, Alice Figueiredo; DA SILVA, Márcia Keule Amaral; CARTÁGENES, Sabrina Carvalho. *Hibiscus sabdariffa* no tratamento para obesidade: o que revelam os estudos clínicos. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 12, n. 5, p. e28212541743, 2023.

CARVALHO, G. S. *Propriedades funcionais do Hibiscus sabdariffa, aplicações clínicas e contraindicações*. Maringá: UniCesumar, 2018. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/xmlui/handle/123456789/842>. Acesso em: 8 maio 2026.

CUNHA, Jersica Martins et al. Os efeitos do *Hibiscus sabdariffa* no emagrecimento. *Anais SIMPAC*, Viçosa, v. 8, n. 1, 2018.

DE MELLO, Geraldo Henrique Kloss; MATOS, Carla D'Almeida; COSTA, Felipe Santos. *Análise dos principais agentes causais da obesidade no contexto de saúde pública brasileira*. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 12, n. 1, p. 1-19, 2025.

SILVA, Adriane Gonçalves; RANOLFI, Gisela Vergilio. Os efeitos do *Hibiscus sabdariffa* e suas características nutricionais. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, São Paulo, v. 3, n. 12, p. e3122436, 2022.

SOBOTA, Jociane de Fátima; PINHO, Marcela G.; OLIVEIRA, Vinícius B. Perfil físico-químico e atividade antioxidante do cálice da espécie *Hibiscus sabdariffa* L. a partir do extrato aquoso e alcoólico obtidos por infusão e decocto. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 33-46, 2016.

STRINGHETA, Paulo César et al. Compostos bioativos e seus efeitos na saúde. In: _____. *Tópicos avançados de pesquisa em ciência e tecnologia de alimentos*. [S. l.]: [s. n.], 2024. cap. 5, p. 147-176.