boletim Institucional

Nº 1.304 • NOVEMBRO / 2026

Suco de cenoura, pepino e limão viral nas redes sociais promete reduzir gordura no fígado, especialista esclarece o que a ciência diz

Receita com cenoura, pepino, limão e água faz sucesso nas redes sociais, mas não há comprovação de que a bebida trate a esteatose hepática ou promova emagrecimento



Um suco preparado com cenoura, pepino, limão e água tem ganhado espaço nas redes sociais com promessas de reduzir a gordura no fígado e acelerar a queima de gordura corporal. Apesar de reunir ingredientes nutritivos, especialistas alertam que não existem evidências científicas de que a bebida,

isoladamente, seja capaz de reduzir a gordura hepática ou promover emagrecimento significativo.

Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, o suco pode fazer parte de uma alimentação saudável, mas não substitui hábitos fundamentais para a saúde.

"Não existe alimento ou receita capaz de eliminar gordura no fígado ou promover emagrecimento de forma isolada. A redução da gordura hepática e a perda de peso estão relacionadas a uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e acompanhamento profissional."

O que essa bebida oferece ao organismo?

Embora não tenha efeito terapêutico, o suco reúne nutrientes importantes para o funcionamento do organismo. A cenoura é rica em betacaroteno, precursor da vitamina A, nutriente essencial para a saúde da visão, da pele e do sistema imunológico. Também fornece fibras e antioxidantes que ajudam a proteger as células contra os danos causados pelos radicais livres.

O pepino tem alto teor de água, contribuindo para a hidratação, além de fornecer pequenas quantidades de vitamina K, importante para a saúde óssea e a coagulação sanguínea, e potássio, mineral que auxilia no equilíbrio da pressão arterial e na função muscular.

Já o limão é uma fonte de vitamina C, antioxidante que fortalece o sistema imunológico, participa da formação de colágeno e auxilia na absorção do ferro presente nos alimentos de origem vegetal, quando consumido junto às

refeições. "Quando consumido sem coar, o suco preserva uma pequena parte das fibras dos vegetais", destaca Cintya.

O suco emagrece?

Não. Segundo a especialista, nenhum alimento possui a capacidade de "queimar gordura".

"O emagrecimento acontece quando há um conjunto de hábitos saudáveis, incluindo alimentação equilibrada e atividade física. O suco pode substituir bebidas açucaradas e contribuir para uma dieta mais saudável, mas não acelera o metabolismo nem promove perda de gordura sozinho."

O tratamento da esteatose hepática deve ser baseado em melhora do estilo de vida, especialmente a perda de peso quando necessária, a prática de atividade física regular e controle de alterações metabólicas como diabetes, resistência à insulina e colesterol elevado.

Há riscos no consumo?

Embora seja uma bebida saudável para a maioria das pessoas, o excesso também pode trazer inconvenientes.

Pessoas com síndrome do intestino irritável ou sensibilidade gastrointestinal também podem apresentar desconfortos como distensão abdominal ou aumento da produção de gases dependendo da quantidade consumida e tolerância individual. Já a ingestão exagerada de cenoura por períodos

prolongados pode provocar carotenemia, condição benigna que deixa a pele com tonalidade amarelada devido ao excesso de betacaroteno.

A especialista também ressalta que nenhum suco substitui uma refeição completa. O ideal é que ele seja utilizado como complemento de uma alimentação variada e equilibrada, rica em vegetais, proteínas e fibras.

Receita

Ingredientes

1 cenoura média

½ pepino

Suco de 1 limão

300 ml de água

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma, de preferência, sem coar e sem adicionar açúcar.

"Receitas como essa podem complementar uma alimentação saudável, mas não devem ser encaradas como tratamento ou solução milagrosa. A saúde do fígado e o emagrecimento dependem da qualidade da alimentação como um todo e de um estilo de vida saudável", conclui Cintya Bassi.