



VIDA SALUDABLE *salud natural*

BIENESTAR EN CADA SORBO

TÉ VERDE

Es una bebida menos excitante que el café, pero que entona igual y, además, tiene muchos beneficios para nuestro cuerpo.

Durante siglos el té verde ha sido muy apreciado en países asiáticos como China y Japón, donde además de convertirse en un ritual social, y en la bebida por excelencia de esta cultura, también se ha utilizado en la medicina tradicional debido a sus propiedades positivas para el organismo.

¿DE DÓNDE PROVIENE?

Se saca de la planta *Camellia sinensis* L. que es originaria del norte de la India y del sur de China, aunque posteriormente se fue extendiendo a toda la zona oriental de Asia (China, Japón, Java, Ceilán, e Indonesia) de donde salen hoy los principales productores y exportadores de esta bebida.

¿CUÁL ES SU SECRETO?

Durante mucho tiempo, los importadores y consumidores creyeron que los distintos tipos de té procedían de plantas diferentes, sin embargo es el tratamiento de las hojas el que le confiere unas características diferentes a cada bebida.

En el caso del té verde se recolectan las hojas a mano cuando aún están verdes y se las deja secar sin someterlas a ningún proceso de fermentación. Debido a este proceso, el té verde, junto con el blanco, es el que mejor conserva todos sus principios activos.

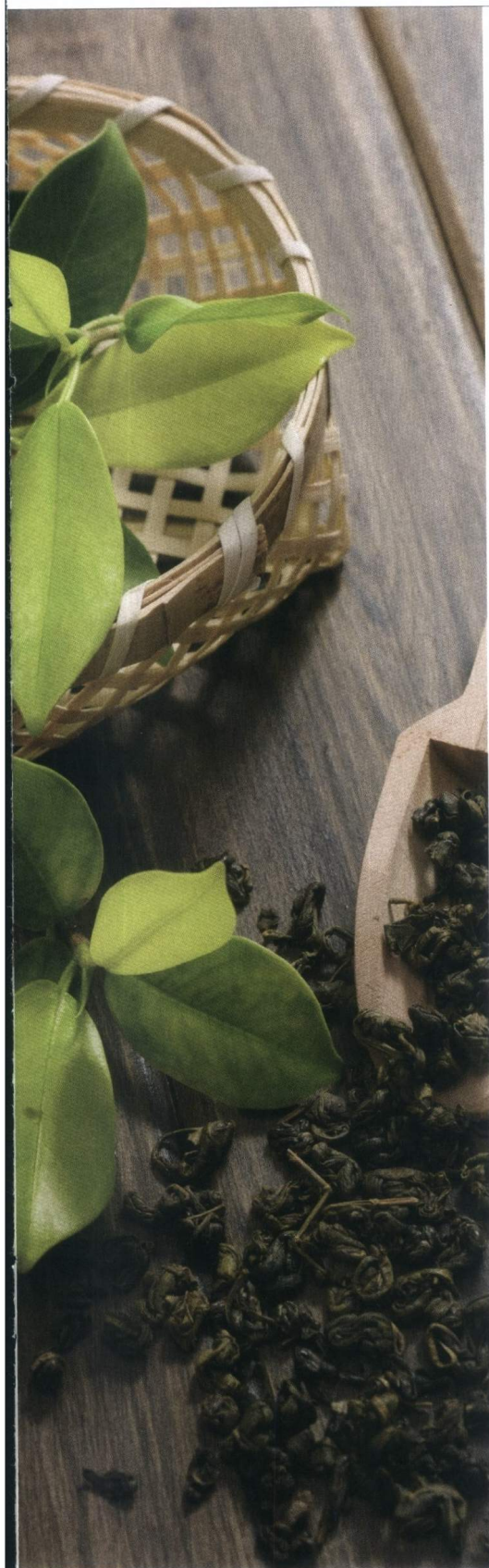
Aunque su sabor sea amargo, es el tipo favorito en Asia, en donde es norma no añadirle nada, siendo menos apreciado por el paladar occidental por esta misma razón.



DIFERENCIAS CON EL CAFÉ

- El té es un estimulante suave. El aporte de teína de una taza de té verde es la mitad que la que contiene el té negro, una tercera parte que una bebida de cola y una octava parte que la cafeína que aporta una taza de café.
- Los principales principios activos a los que el té verde debe su actividad son: bases xánticas y polifenoles (flavonoides, catecoles, taninos catéquicos y ácidos fenólicos).
- El té es una bebida muy popular por su contenido en bases xánticas (principalmente la cafeína) con efectos estimulantes sobre el sistema nervioso central. Aunque en menor cantidad que el café (50-100 mg por taza de té, comparado con 100-200 mg por cada taza de café). Lo positivo es que aunque la acción de la teína sea más suave, es más duradera que la del café.





TODO LO QUE TIENE DE BUENO

Se han hecho muchas afirmaciones, a menudo exageradas, sobre los efectos beneficiosos que el té verde tiene sobre la salud.

Los estudios científicos modernos han aportado pruebas que destruyen gran parte del mito, pero también han confirmado algunos beneficios de su consumo regular.

Uno de los estudios con más renombre ha sido el de los investigadores Carmen Cabrera, Reyes Artacho y Rafael Giménez, del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada, en los que se evalúa la relación entre el consumo de té verde y su influencia sobre la salud humana, a partir de un total de 180 trabajos de investigación que habían sido publicados en las mejores revistas internacionales.

- Lo principal ha destacar es su contenido en polifenoles con una marcada acción antioxidante. Estos compuestos ralentizan la oxidación y envejecimiento prematuro de las células.
- Muchos estudios demostraron que el té verde reduce la inflamación por lo que se cree que puede tener efectos positivos en el cáncer, la diabetes y las enfermedades del corazón. Pero se necesitan muchos más estudios para saber su contribución en este sentido.
- Ciertos componentes del té, los taninos, que son los que le confiere al té su característico sabor amargo, tienen efecto astringente (sequedad), por lo que su consumo está aconsejado en caso de diarrea.
- Ejerce un importante efecto diurético, al ayudarnos a eliminar líquidos.
- Su bajo contenido calórico lo convierten en una buena alternativa a las bebidas gasificadas y azucaradas.
- Los polifenoles le confieren propiedades hipolipemiantes, con su consumo mejoran los niveles de lípidos en sangre causantes de la obesidad, del hígado graso o de los accidentes cardiovasculares.
- En otro estudio se vio la influencia de un té verde sobre la composición y la distribución de la grasa en adultos con sobrepeso y obesidad. Por lo que

EN INVIERNO Y EN VERANO



El té verde es perfecto para beber tanto caliente como en frío. Es una buena idea para saciar la sed de manera sana y natural. Resulta una

interesante propuesta tanto para los amantes de té que quieran seguir consumiendo esta bebida cuando el frío hiela el cristal de las ventanas, mientras ves llover con tu taza caliente entre las manos como en época de calor adaptando su consumo al té frío, siendo una alternativas saludable al agua tradicional. En cualquier caso, sus antioxidantes te ayudarán cuidándote por dentro y sintiéndote bien por fuera.

podría ser utilizado como ayudante en dietas de control de peso.

COMO UN SECRETO BIEN GUARDADO

Para exprimir todas sus propiedades es preferible que consumas el té en hojas o comprado a granel al que viene empaquetado en bolsitas. Para que conserven su aroma y sus propiedades es fundamental guardarlo en un envase hermético y que no deje pasar la luz. El mejor sitio es en un lugar oscuro, fresco y seco es el caso de las alacenas, las despensas o cualquier armario.

Algunos "no":

- No lo guardes en envases de plástico.
- Tampoco valen los botes de cristal.
- Nunca lo metas en la nevera.
- Que no le dé la luz. ♦

Texto: Manuela Miñana