

**JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO**

MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA Y
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

TÉ VERDE Y SALUD

Interesantes efectos preventivos



i Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com

Hace unos años publicamos un artículo sobre los efectos saludables del té. Hoy insistimos sobre el asunto a causa de la reciente publicación de un estudio realizado en China sobre los efectos del té en la prevención de numerosas enfermedades crónicas (*Journal of Traditional Complementary Medicine* de enero de 2014).

Al parecer, hace ya muchos siglos el sabio Li Shizhen manifestaba que «el té es frío y reduce el ardor del fuego». Este «fuego» se interpreta como el proceso de inflamación generalizada que, como ya hemos tratado repetidamente desde estas líneas, se le considera hoy la principal causa de tantas enfermedades crónicas como son el cáncer, el síndrome metabólico, la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares, entre otras. Los científicos chinos han estudiado mediante métodos científicos modernos el efecto del consumo del té sobre estas enfermedades y los resultados han sido muy positivos.

Todo el té procede de la misma planta, la *Camellia sinensis*.

Pero existen tres variedades principales de té con diferentes propiedades saludables, que dependen de la forma en que se procesan las hojas de la planta. El té más puro es el té verde; es el que se elabora con la hoja de la planta recién recolectada y que se seca rápidamente. Es menos aromático pero más rico en sustancias benéficas para la salud.

Los agentes que ejercen los efectos beneficiosos del té son, sobre todo, los polifenoles (como las catequinas y los flavonoides). A estas sustancias antioxidantes se les atribuyen numerosas virtudes para la salud, entre ellas la prevención de varios tipos de cáncer, como el de estómago.

Por sus potentes efectos antioxidantes también contribuye a prevenir los problemas cardiovasculares; reduce los niveles de colesterol malo.

Y por sus efectos antiinflamatorios los polifenoles se unen a determinadas moléculas y las inactivan. Por este mecanismo alivian o retrasan la aparición del resto de enfermedades crónicas.

En el té rojo y en el negro, la

fermentación a la que someten a las hojas durante varios días permite que los flavonoides se transformen en aromas. Estos preparados de té son más aromáticos y menos antioxidantes, pero tienen un mayor contenido en cafeína y teofilina (teína). Ambos agentes estimulantes son beneficiosos para la salud, como confirma el estudio realizado en China, cuando se consumen en pequeñas dosis. Es de destacar su influencia beneficiosa sobre problemas mentales degenerativos. Solo deben evitar el consumo de té, a partir de cierta hora, aquellas personas muy sensibles a la cafeína y a las que un mínimo consumo les impide dormir. Tomando el té en el desayuno y a media mañana pueden disfrutar de sus efectos beneficiosos sin problemas de insomnio.

El té es una infusión y la manera correcta de prepararlo es poner el agua hasta la ebullición, retirar del fuego y depositar una bolsita de té dentro del agua durante medio minuto como máximo o verter despacio el agua caliente sobre un colador cargado de té.