

Las virtudes saludables del Té

Durante la celebración de la “World Tea Expo”, Mark Blumenthal, fundador y director de la organización sin ánimo de lucro por el fomento del uso medicinal y responsable de las plantas, “American Botanical Council”, expuso los resultados de las recientes investigaciones sobre el té y sus extractos.

Según el propio Mark Blumenthal, "los datos más convincentes son los relacionados a la protección cardiovascular. En lo concerniente a las propiedades anticancerígenas del té y de sus componentes, la investigación se encuentra en pleno desarrollo y los resultados de las pruebas varían en función del tipo de cáncer".

Corazón

Los datos epidemiológicos apuntan claramente a las propiedades protectoras del corazón y varios estudios clínicos prueban dicha eficacia.

Mark Blumenthal, por ejemplo, menciona un ensayo que indica que el consumo de té verde tiene un efecto beneficioso sobre las arterias (función endotelial). “Durante la realización de uno de los estudios, el consumo de un extracto de té verde redujo varios factores de riesgo de sufrir problemas cardiovasculares a partir de la tercera semana”. Respecto al efecto placebo, el suplemento redujo ligeramente la tensión arterial, el colesterol LDL, el estrés oxidante y un marcador de la inflamación. El extracto contenía 100 mg de teína y 200 mg de catequinas de té verde descafeinado, consideradas los principales antioxidantes activos del té.

Los estudios sobre el té verde son más numerosos y convincentes que los del té negro, cuyos resultados fueron, en muchas ocasiones, contradictorios. Hay que advertir que el té verde y el negro contienen aproximadamente el mismo porcentaje de antioxidantes. Sin embargo, el intestino absorbe de una forma más efectiva los del té verde. Por ello, se puede afirmar que el té verde posee una actividad antioxidante superior.

Cáncer

Se dispone de numerosos estudios epidemiológicos sobre la relación entre el consumo de té verde y la prevención del cáncer. Sin embargo, las conclusiones de los investigadores, muchas veces resultan divergentes, lo cual hace que la impresión general sea menos convincente que en el caso de las enfermedades cardiovasculares. “Los datos más sólidos son los aportados en los casos de cánceres gastrointestinales, aunque aún siguen sin ser unánimes”, precisa Mark Blumenthal.

El consumo de cinco tazas diarias de té verde reduciría el riesgo de cáncer de boca y de garganta. Es la conclusión de un estudio de cohorte japonés realizado entre 65.000 ciudadanos durante 10 años. Según se explicó en la conferencia realizada en la “World Tea Expo”, este efecto protector se atribuye al hecho de que el té verde previene la caries, la gingivitis y la parodontosis o piorrea”.

Adelgazamiento

Según subraya Mark Blumenthal, "cada vez contamos con más resultados que apuntan a las propiedades del té y de sus catequinas contra la obesidad". Según dos recientes estudios, el té, en forma de extracto, puede colaborar en la pérdida de peso durante los regímenes de adelgazamiento.

Té verde recetado para curar el Virus del Papiloma Humano (VHP)

En 2007, la agencia estadounidense “Food and Drug Administration” aprobó la comercialización de una crema que contenía un concentrado de cachetinas de té verde indicada para el tratamiento externo de verrugas genitales. El (VHP) es una enfermedad de transmisión sexual y es causada por el virus del papiloma humano. “Este producto es el primer medicamento aprobado por la “Food and Drug Administration” en 50 años”, precisó Mark Blumenthal.

El estudio que sirvió de base a la aprobación de dicha pomada se realizó en Alemania entre 252 personas afectadas por dicha infección. Desde entonces, se han publicado dos estudios concluyentes, uno realizado también en Alemania en 2008 entre 503 personas y otro en 2009 en Argentina entre 1004 personas afectadas.

“Este medicamento proviene de un té verde cultivado en China, las catequinas se extraen en Japón y lo fabrica una compañía alemana: un claro ejemplo del actual mercado mundial”, concluye Mark Blumenthal.

Fuente

American Botanical Council

US Food and Drug Administration

(fin del artículo)