



Beneficios para la salud del té verde

Nutrición, 11/07/2018



Los expertos explican los posibles beneficios del té verde para todo, desde la lucha contra el cáncer para ayudar a su corazón.

Hace más de una década de investigación sobre los beneficios de salud del té verde – en particular su potencial para combatir el cáncer y las enfermedades del corazón – ha sido más que interesante, como lo han hecho pocos estudios sobre el papel del [té verde en la quema de grasa](#) y en la reducción del colesterol, prevenir la diabetes y derrame cerebral, y aplazando la demencia . “Yo creo en el té verde sobre la base de todo lo escrito al respecto”, dice Katherine Tallmadge, RD, LD, un nutricionista y portavoz de la American Dietetic Association. “El té verde, té negro, té negro – Me gusta todo de ellos.”

Sin embargo, el mundo real no hay pruebas, la mayoría de las conclusiones consistentes sobre los beneficios para la salud del té verde han salido del laboratorio.

Los pocos estudios a gran escala humanas que se han centrado en el impacto del té verde sobre la enfermedad cardiaca y el cáncer son prometedoras, pero muchos de los que se llevaron a cabo en el Este, donde el té verde es uno de los pilares dietética. Los resultados están probablemente influenciados por factores de estilo de vida como el consumo elevado de pescado y de soja proteína , dice el cardiólogo Nieca Goldberg, MD, portavoz de la American Heart Association y director médico del Centro del Corazón de la Universidad de Nueva York de la Mujer.

Pero Goldberg está de acuerdo con otros profesionales sanitarios: El té verde tiene importantes antioxidantes y compuestos que ayudan a mantener una buena salud. Los antioxidantes de gran alcance del té verde

Antioxidantes del té verde, llamados catequinas, barrido de los radicales libres que pueden dañar el ADN y contribuir al cáncer, coágulos de sangre y la arteriosclerosis . Las uvas y las bayas, el vino tinto y el chocolate oscuro también tiene potentes

antioxidantes.

Debido a un mínimo de procesamiento del té verde – sus hojas se marchitan y al vapor, no fermentados como el té negro y oolong – catequinas del té verde únicas, especialmente la epigallocatequina-3-galato (EGCG), están más concentrados.

Pero todavía hay una cuestión de la cantidad de té verde que necesita beber para aprovechar sus beneficios para la salud. EGCG no es fácilmente “disponibles” para el cuerpo, en otras palabras, el EGCG no siempre es completamente utilizada por el cuerpo.

“Hay que superar el problema de la escasa biodisponibilidad [y otros temas] con el fin de obtener el máximo provecho de sus beneficios”, dijo Tak-Hang Chan, PhD, profesor emérito en el departamento de química en la Universidad McGill de Montreal. Chan ha estudiado el uso de una forma sintética de EGCG en la reducción de cáncer de próstata tumores en ratones, con éxito.

Té verde contra el cáncer

Marji McCullough, ScD, RD, director estratégico de la Sociedad Americana del Cáncer de la epidemiología nutricional, según estudios realizados en humanos aún no han probado lo que investigadores como Chan han descubierto en el laboratorio: EGCG del té verde regula e inhibe el crecimiento del cáncer y mata las células que crecen inadecuadamente .

“Epidemiológicamente, uno de los retos es encontrar poblaciones que beben té verde suficiente y tienen desde hace mucho tiempo”, dice. “Con el cáncer, siempre es difícil encontrar el tiempo de exposición”, o el punto en el cual las células cancerosas comienzan a desarrollarse.