

Matcha: ¿Qué es? beneficios, efectos secundarios y más

¿Qué es el Matcha?



El matcha (maccha) es un tipo de té verde que viene en forma de polvo. Está hecho de *Camellia sinensis* (la misma especie de planta utilizada para hacer té verde, té negro, té oolong y té blanco).

Al cultivar matcha, las plantas se cultivan a la sombra durante varias semanas antes de la cosecha. Después de cosechar las plantas, los procesadores preparan vapor, secan y luego muelen las hojas (tallos y venas retirados) en un polvo fino.

El té se prepara batiendo el polvo verde vibrante en un recipiente con agua caliente hasta que esté completamente mezclado y espumoso. Con el té verde regular, las hojas son enteras o en trozos más grandes y se filtran.

Además de beber té matcha, el polvo a veces se agrega como ingrediente en los alimentos, como fideos, productos horneados y postres, y en bebidas.

¿Por qué la gente bebe Matcha?

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Como uno de los pocos té que contienen toda la hoja, algunos defensores afirman que el matcha contiene más antioxidantes que otras variedades de té. Además, se pretende que el matcha:

- [Promueva la pérdida de peso](#)
- [Reduzca el colesterol](#)
- Mejore la presión arterial
- Mejore la desintoxicación
- Mejore el estado de ánimo
- [Reduzca el estrés](#)
- [Aumente la energía](#)
- Controle el nivel de azúcar en la sangre
- Estimule el sistema inmunitario.

¿El Matcha realmente tiene beneficios para la salud?

Aunque hay una gran cantidad de evidencia científica de los beneficios para la salud del té verde, muy pocos estudios se han centrado específicamente en el matcha.

La investigación disponible sobre el matcha incluye un estudio preliminar publicado en el Journal of Medicinal Food en 2009. En pruebas en ratas con diabetes tipo 2, los investigadores encontraron que tratar a los animales con matcha conducía a niveles reducidos de colesterol, azúcar en la sangre y grasas dañinas en la sangre. Además, el matcha parecía proteger a las ratas del daño hepático y renal.

Según los autores del estudio, el matcha puede contener cantidades más altas de 3-O-galato de epigallocatequina (un potente antioxidante) que otras formas de té verde.

Aunque la investigación sobre los beneficios específicos para la salud del matcha es limitada, algunos estudios sugieren que el consumo regular de té verde, en general, puede ayudar a proteger contra ciertas condiciones de salud. Por ejemplo, el té verde parece prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares y diabetes, mantener la presión arterial bajo control y fortalecer los huesos.

Además, hay cierta evidencia de que el té verde puede ayudar a prevenir varias formas de cáncer, como próstata, pulmón, páncreas y colorrectal.

Posibles efectos secundarios

Aunque el matcha generalmente se considera seguro cuando se consume en pequeñas cantidades como una bebida, simplemente no se exceda. Debido al contenido de cafeína, el té verde puede desencadenar ciertos efectos secundarios (como dolor de cabeza, insomnio, irritabilidad, diarrea y ardor de estómago) cuando se consume en exceso. Los Institutos

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Nacionales de Salud (NIH) advierten que el té verde puede causar malestar estomacal y estreñimiento en algunas personas.

El Matcha también puede contener flúor y plomo; el contenido puede variar según el lugar donde se haya cultivado. Si bien los NIH advierten contra el consumo diario de más de cinco tazas de té verde, ese número debería ser más cercano a una taza al día para el matcha porque las hojas en polvo se consumen.

Los niños y las mujeres embarazadas o en lactancia deben evitarlo.

Si está considerando el uso de matcha para una condición de salud, asegúrese de consultar primero a su médico. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

Consideraciones

No hay duda de que el matcha puede ser sabroso en té, batidos o cuando se usa en la cocina. Pero debido a que está concentrado, es aconsejable observar su consumo y no exagerar.

Si bien es posible que beber cualquier tipo de té verde pueda mejorar su estado general de salud, no se puede ser tan sólidos con el matcha ya que hay una falta de ensayos clínicos (el tipo de investigación que usted querría ver para poner un balance completo en un tratamiento)

Si prefiere el sabor del té verde regular, no hay razón para cambiar ahora mismo.

Referencias:

Kuriyama S, Hozawa A, Ohmori K, y col. [El consumo de té verde y la función cognitiva: un estudio transversal del Proyecto Tsurugaya 1](#). American Journal of Clinical Nutrition 2006 83 (2): 355-61.

Yamabe N, Kang KS, Hur JM, Yokozawa T. [Matcha, un té verde en polvo, mejora la progresión del daño renal y hepático en ratas OLETF diabéticas tipo 2](#). J Med Food. 2009 agosto; 12 (4): 714-21.

Yang YC, Lu FH, Wu JS, Wu CH, Chang CJ. [El efecto protector del consumo habitual de té en la hipertensión](#). Arch Intern Med. 2004 26 de julio; 164 (14): 1534-40.

Boehm K, Borrelli F, Ernst E, y col. [Té verde \(Camellia sinensis\) para la prevención del cáncer](#). Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jul 8; (3): CD005004.

Kushiyama M, Shimazaki Y, Murakami M, Yamashita Y. [Relación entre la ingesta de té verde y](#)

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

[la enfermedad periodontal](#). Journal of Periodontology 2009 80 (3): 372-7.

Cathy Wong, ND | Richard N. Fogoros, MD | Very Well

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.