

Té de Ceilán: ¿Para qué sirve? beneficios, propiedades y más

Té de Ceilán: 9 beneficios y sus propiedades para mejorar la salud



El té de Ceilán es de Sri Lanka, anteriormente conocida como Ceilán. El té se produce con hojas

de té negro, hojas de **té verde** u hojas de té blancas y se puede consumir frío o caliente. Según los fanáticos de la bebida, los beneficios del té de Ceilán pueden incluir un aumento en el metabolismo o un menor riesgo de enfermedad. Pero no todos estos beneficios han sido probados en estudios clínicos.

¿Qué es el té de Ceilán?

A diferencia de la mayoría de los té que tienen nombres basados ??en las hojas de las que están hechos, el té de Ceilán lleva el nombre del lugar donde se cultivan las hojas de té. Ceilán fue una vez una colonia británica que fue el mayor productor de café del mundo. Pero cuando se eliminó la industria del café debido a una enfermedad de las plantas (roya del café), los productores de té se apoderaron de la infraestructura y comenzaron una nueva industria próspera.

Ahora hay siete distritos de té de Ceilán distintos y cada distrito, con su propio clima y terreno, produce té con un sabor y carácter ligeramente diferentes.

1. **El distrito de Kandy** es el distrito más antiguo ubicado en la provincia central de Sri Lanka. El té de esta zona se dice que es intenso y con mucho cuerpo.
2. **La Nuwara Eliya** es escarpada, montañosa y tiene la elevación más alta. El té de este distrito tiene un tono dorado, es delicado y fragante.
3. **El distrito de Uda Pussellawa** es húmedo y brumoso. El té de esta región es típicamente oscuro y rosado y puede tener un toque de aroma a rosa. El té generalmente se describe como un cuerpo medio con un carácter sutil, aunque las fuertes lluvias pueden producir un té más oscuro con un sabor más fuerte.
4. **El distrito de Uva** experimenta vientos secos y, a veces, sistemas monzónicos. El clima produce té aromático con un suave sabor suave. Thomas Lipton produjo té en esta región que solía llevar a la cultura de degustación de té en América.
5. **El distrito de Dimbula** es húmedo y brumoso durante la mayor parte del año. El té se describe como refrescante y suave con un tono naranja dorado.
6. **El distrito de Sabaragamuwa** tiene valles ricos que producen té que se dice que tiene un toque de caramelo dulce.
7. **El distrito de Ruhuna** está ubicado en la provincia sureña de Sri Lanka y produce té de "bajo crecimiento" descritos como de sabor completo y único.

El té de Ceilán genuino muestra un logotipo de león único en el paquete. El logotipo es propiedad de Sri Lanka Tea Board y está registrado en todo el mundo. Para exhibir el logotipo del león, los cultivadores deben producir y fabricar su té por completo en Sri Lanka y enviarlo a la Unidad de degustación de té en el tablero de té de Sri Lanka para su aprobación.

Componentes

Los polifenoles son el principal compuesto activo en el té; Actúan como antioxidantes. Los

principales polifenoles en el té son:

- Epigallocatequina-galato (EGCG): el polifenol más abundante, que ayuda a reducir la inflamación.
- Ácido gálico
- Theogallin, que ayuda con la función cerebral.
- Ácido cinámico, que es anti-diabético.
- Ácido clorogénico

Otros compuestos activos incluyen:

- Alcaloides (cafeína y teobromina)
- Aminoácidos (L-Teanina)
- Minerales (aluminio, magnesio, fluoruro)
- Quercetina
- Kaempferol
- Miricetina
- Teaflavina
- Tearubiginas

¿El té de Ceilán tiene cafeína?

El té de Ceilán contiene cafeína, pero la cantidad de cafeína en su taza dependerá de las hojas utilizadas para producir el té y de su método de preparación. Por ejemplo, las bolsas de té generalmente proporcionan más cafeína que las hojas de té enteras. Además, remojar el té por más tiempo le dará una bebida más con cafeína.

El té de Ceilán se puede producir con hojas de té verde, hojas de té negro u hojas de té blancas de la planta de *Camellia sinensis*.

Si el té de Ceilán se hace con té verde, tendrá una cantidad modesta de cafeína. El té verde tradicional tiene aproximadamente 35 miligramos de cafeína por taza.

Si el té de Ceilán está hecho con hojas de té negro, tendrá más cafeína. El té negro tradicional contiene aproximadamente 50-90 miligramos de cafeína por taza.

Si el té de Ceilán está hecho con hojas de té blancas, puede tener tan solo seis miligramos de cafeína por taza (algunos bebedores de té suponen que el té blanco está descafeinado), pero pueden tener más dependiendo del tipo que compre.

Beneficios para la salud del té de Ceilán

Los beneficios de beber té de Ceilán son los mismos beneficios que obtendría al tomar té de otras regiones, como China o la India. Los investigadores han estado estudiando el té verde, el té negro y otros tipos de té durante décadas y han asociado el consumo de té con resultados positivos. Por ejemplo, el té a menudo proporciona un impulso de alerta mental. La bebida también puede aumentar sus niveles de energía, lo que puede ayudarlo a aumentar su metabolismo.

Además, el té negro y el té verde contienen polifenoles que incluyen catequinas, flavonoides y taninos. Los polifenoles son sustancias químicas de origen vegetal que pueden proporcionar beneficios para la salud. Los investigadores han relacionado el consumo de flavonoides con resultados importantes para la salud, incluida una disminución del riesgo de cáncer.

Los estudios han asociado el consumo de té con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, disminución de la presión arterial y colesterol. Sin embargo, el Centro de Institutos Nacionales de la Salud para la Salud Complementaria e Integrativa de los Estados Unidos (National Institutes of Health Center for Complementary and Integrative Health - [NCCIH](#)), todavía informa que las pruebas son limitadas y no recomienda a favor o en contra del uso del té para ayudar a prevenir el cáncer.

Veamos lo que dicen las investigaciones:

1) El té de Ceilán protege el corazón

Los flavonoides del té de Ceilán pueden ayudar a prevenir enfermedades del corazón ([1](#)).

Dos metanálisis (de 30 ECA en total) mostraron que **el consumo de té negro y verde redujeron los niveles de colesterol malo (LDL)** en la sangre, especialmente en personas con mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, no tuvo un efecto significativo sobre el colesterol total y bueno (HDL).[\(2,3\)](#)

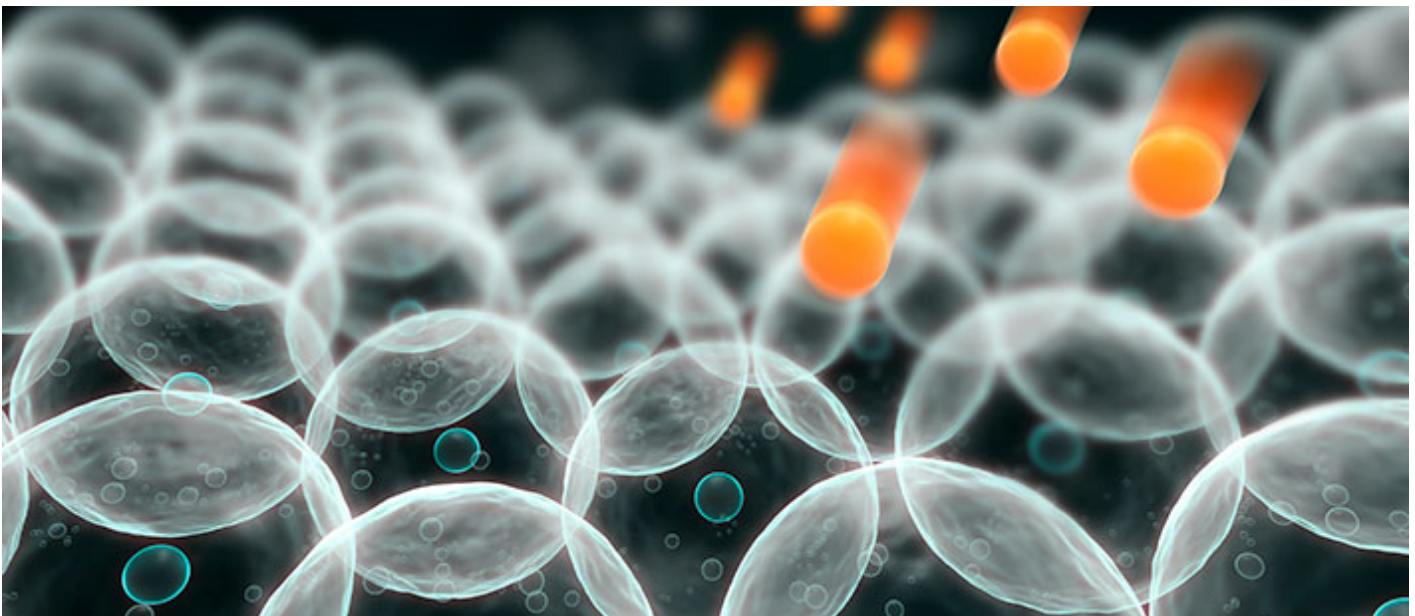
En un estudio (ECA) de 263 sujetos, que consumió 9 gr (alrededor de 3 tazas) de té negro durante 12 semanas, mostró que **los marcadores de riesgo de enfermedad cardíaca disminuyeron** (niveles de ácido úrico en sangre y proteína C reactiva). El té negro puede beneficiar a las personas que tienen un alto riesgo de enfermedad cardíaca.[\(4\)](#)

El consumo de té verde o negro también **redujo la presión arterial** en individuos en un metanálisis (10 ensayos y 834 participantes).[\(5\)](#)

Las catequinas del té verde también redujeron el endurecimiento de las arterias (aterosclerosis) en modelos animales y estudios clínicos.[\(6\)](#)

Los flavonoides del té también tuvieron efectos protectores contra la enfermedad cardíaca en un estudio de 3,454 sujetos.[\(7\)](#)

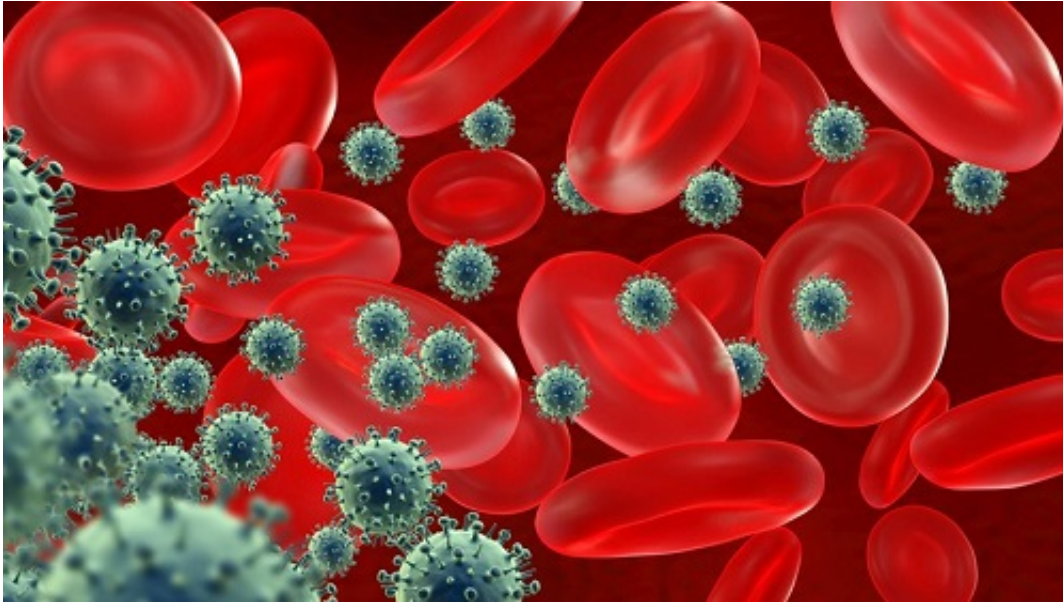
2) El té de Ceilán es un poderoso antioxidante



El estrés oxidativo se considera dañino porque las especies reactivas de oxígeno pueden dañar moléculas biológicas como la grasa, las proteínas y el ADN. **Los componentes del té de Ceilán son poderosos antioxidantes** que pueden ayudar a proteger contra el estrés oxidativo.[\(8\)](#)

Las propiedades antioxidantes del epigallocatequin galato (EGCG) también ayudan a tratar el dolor nervioso.(9)

3) El té de Ceilán combate el cáncer



El té de Ceilán y sus compuestos carecen de la potencia suficiente para servir como una cura primaria para el cáncer. Sin embargo, pueden **ayudar a prevenir el inicio del cáncer y la recurrencia del cáncer** (10,11).

Una revisión de 9 estudios de cohortes (de 465,000 personas) mostró que el consumo de té verde redujo el riesgo de cáncer de hígado. El té verde tuvo un efecto preventivo en la población femenina asiática, pero no en los hombres (12).

Además, un aumento en el consumo de té verde puede estar relacionado con la reducción del riesgo de cáncer de pulmón, según un metaanálisis de 22 estudios (13).

Además, la suplementación diaria con 600 mg de catequinas del té verde (EGCG) durante 1 año redujo significativamente la progresión del cáncer de próstata (14).

El té verde también tuvo efectos protectores contra el cáncer de esófago en un metanálisis de 24 estudios con 7,376 sujetos (15).

La teaflavina-galato, un pigmento del té, tiene un efecto inhibitor sobre las células de cáncer de ovario. Induce la muerte celular (apoptosis) y detiene el ciclo de crecimiento celular (16).

El té verde y negro también son tóxicos para las células cancerosas. Causan muerte celular programada (apoptosis) en las células de leucemia (activando la caspasa 3 y la caspasa 8 y alterando los genes relacionados con la apoptosis) ([17](#)).

4) El té de Ceilán beneficia la función cerebral



Los flavonoides del té de Ceilán también pueden ayudar a proteger el cerebro y mejorar su función ([18](#)).

En 2 estudios (DB-RCT), beber té negro mejoró la atención y el estado de alerta de los sujetos ([19](#)).

En un estudio de 10 adultos mayores, la ingesta diaria de té verde con bajo contenido de cafeína ayudó a reducir su estrés y mejoró su calidad de sueño ([20](#)).

Una revisión también mostró que el té verde redujo la ansiedad, mejoró la función cognitiva y ayudó con la memoria y la atención. El efecto del té verde no se puede atribuir a un solo compuesto, pero la cafeína y la L-teanina son los 2 principales contribuyentes ([21](#)).

Además, el epigallocatequina galato (EGCG) aumenta la producción de ferroporfina, una proteína de exportación de hierro, que ayuda a reducir el estrés en el cerebro. En el estudio, esta ayudó a prevenir la degeneración de las células nerviosas en un modelo de ratón de Parkinson ([22](#)).

5) El té de Ceilán es antidiabético



La ingesta de extracto de té verde antes del ejercicio moderado a intenso mejoró la sensibilidad a la insulina y la tolerancia en un estudio de 23 hombres ([23](#)).

En un estudio de 5 años de 17,413 sujetos japoneses de mediana edad, el consumo de té verde redujo el riesgo de diabetes tipo 2 ([24](#)).

Otro estudio de cohorte de 11 años con 5,823 participantes británicos informó una disminución en la incidencia de la diabetes en las personas que bebían té y café ([25](#)).

Sin embargo, no hubo relaciones entre el consumo de té y el riesgo de diabetes en un estudio de cohorte de 46,906 mujeres afroamericanas ([26](#)).

6) El té de Ceilán beneficia la pérdida de peso



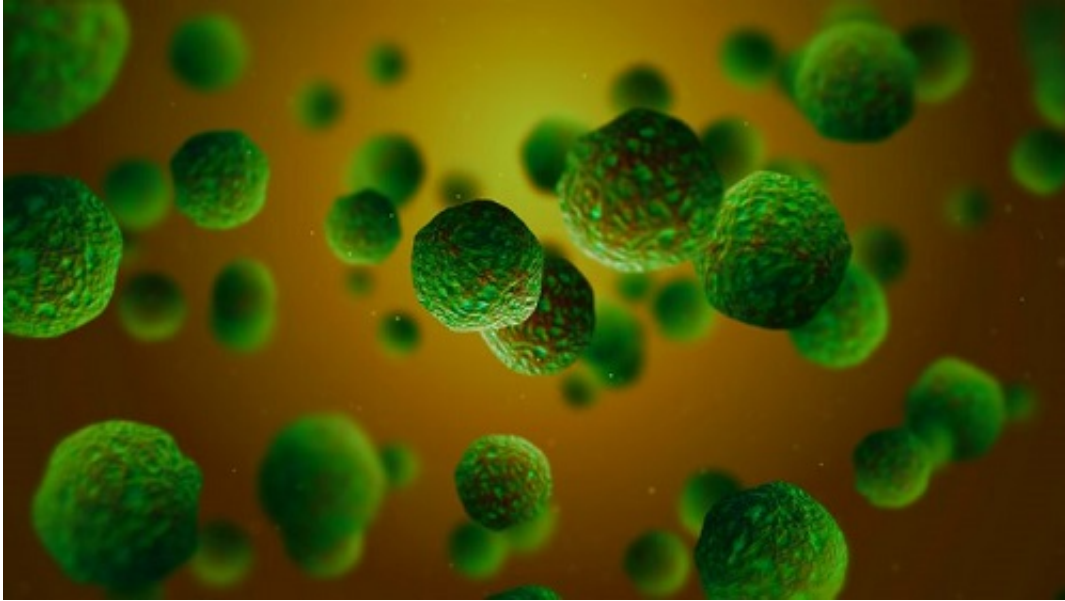
La ingesta de extracto de té verde antes del ejercicio moderado a intenso incrementó la descomposición de la grasa en un estudio de 23 hombres ([27](#)).

Los polifenoles del té verde activan la proteína quinasa activada por AMP (Adenosín monofosfato), que ayudó a reducir la formación de grasa y estimular la descomposición de la grasa en los pollos ([28](#)).

Además, el extracto de té verde indujo a los genes a cambiar el tejido graso blanco en una forma menos dañina y un aumento de peso limitado en ratas alimentadas con dieta de alta energía ([29](#)).

Sólo hay unos pocos estudios de pérdida de peso que incluyen el té negro. Las teflavinas del té negro inhibieron la lipasa pancreática, lo que ayuda a perder peso ([30](#)).

7) El té de Ceilán tiene actividad antibacteriana y antiviral



El té verde y el té negro tuvieron efectos antibacterianos (contra el *Streptococcus mutans* y *Lactobacillus acidophilus*) en estudios celulares ([31](#)).

El digalato de EGCG y de sordlavina (del té verde y negro) inhibió el virus de la influenza A y la influenza B en las células ([32](#)).

8) **Té de Ceilán protege la piel**



La radiación UV juega un papel importante en el envejecimiento y el cáncer de piel. El té verde tiene efectos antiarrugas, antioxidantes e inmunosupresoras. Los polifenoles del té protegen

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>

contra la radiación UV, retrasando el envejecimiento de la piel ([33,34](#)).

El té también tiene un alto potencial para la actividad de curación de heridas. La aplicación tópica de extracto de té ayudó a curar las heridas más rápido en ratones. Las heridas tenían menos cicatrices y la piel contenía menos células inflamatorias y más colágeno ([35,36,37](#)).

9) El té de Ceilán mejora la salud ósea

Un metaanálisis de 17 estudios mostró que el consumo de té **puede reducir el riesgo de osteoporosis** ([38](#)).

En una encuesta de 1,937 adultos, beber té durante más de 10 años tuvo un efecto beneficioso sobre la resistencia ósea y la densidad mineral ósea (39).

Interacciones con medicamentos

Los flavonoides del té pasan por los mismos caminos que los medicamentos. Pueden interferir potencialmente con la absorción, distribución tisular, metabolismo y excreción de fármacos. Inhiben tanto el citocromo P450 como los transportadores de fármacos (40).

Los flavonoides están involucrados en la actividad y producción de CYP1A2, que es importante para el metabolismo de medicamentos importantes como la cafeína, la teofilina, la warfarina y el propranolol (41).

La quercentina del té negro inhibe la desintoxicación de varios medicamentos: salbutamol, minoxidil, tylenol y apomorfina (42).

En un estudio (DP-PCT) de 237 sujetos, la cafeína y la teofilina del té interfirieron con la absorción de benzodiazepinas en los hombres (43).

Las interacciones de la cafeína con fármacos a través del citocromo P450 podrían cambiar el metabolismo de (44):

- Fluvoxamina
- Antiarrítmicos (mexiletina)
- Antipsicóticos (clozapina)
- Psoralenos
- Idrocilamida
- Broncodilatadores (furafilina, teofilina)
- Enoxacina

Efectos secundarios del té de Ceilán

En términos de efectos secundarios, el té de Ceilán no es diferente del té que se fabrica en otras partes del mundo. Cuando toma cualquier bebida con cafeína, puede experimentar algunos efectos secundarios, especialmente si consume la bebida en grandes cantidades. Puede experimentar dolores de cabeza, nerviosismo, temblores o problemas para dormir después de beber demasiado té. Para reducir estos efectos secundarios, tome menos té o tome té que no sea fuerte.

Referencias:

Khan N, Mukhtar H. Té y salud: estudios en humanos. Curr Pharm Des. 2013; 19 (34): 6141- doi:

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>

10.2174 / 1381612811319340008

Te de Ceilán. The Sri Lankan Tea Board <http://www.pureceylontea.com/index.php>

Té verde. Centro Nacional de Institutos Nacionales de la Salud para la Salud Complementaria e Integrativa. <https://nccih.nih.gov/health/greentea#hed2>