

## Té verde: 13 beneficios para tomarlo a diario



El té verde se produce a partir de hojas de *Camellia Sinensis*, las que han sufrido una oxidación mínima durante el proceso de fabricación. Se piensa que el té verde se originó en China y se ha consumido a través de diferentes períodos en la India, Japón y Tailandia. En la medicina china tradicional e India, los profesionales usaron el té verde como un diurético para eliminar el exceso de líquido en el cuerpo, curar heridas y mejorar la salud cardiovascular.

Hoy en día, el té verde no sólo es popular en los países del este, sino que también ha adquirido popularidad en los países occidentales. Se ha demostrado que el hábito de beber té verde afecta positivamente al cuerpo de muchas maneras e inhibe el desarrollo de algunas enfermedades. Entonces **¿Por qué debemos tomar té verde?**

La base de todos los beneficios que tiene el té verde radica en el hecho de que es extremadamente rico en polifenoles de catequina, especialmente el galato de epigalocatequina (EGCG). El EGCG es un tipo de catequina que actúa como antioxidante para proteger las células del cuerpo del daño provocado por los radicales libres. Los investigadores creen que los radicales libres contribuyen al proceso del envejecimiento, así como el desarrollo de una serie de problemas de salud, incluyendo el cáncer y las enfermedades del corazón. Los antioxidantes como los polifenoles en el té verde pueden luchar contra los radicales libres y potencian el sistema inmunológico.

Estos son algunos de los beneficios del té verde

## **Combate el cáncer**

Se ha descubierto que el té verde es capaz de matar a las células cancerosas sin dañar a las células sanas. Su antioxidante más fuerte, el EGCG, es capaz de ayudar a matar las células cancerosas a través de la destrucción de las mitocondrias de las células, e incluso puede convertirse en una posible alternativa a la quimioterapia debilitante. Se cree que el consumo de té verde no está asociado con ninguno de los efectos secundarios de la quimioterapia, según un estudio reciente publicado en la revista [Molecular Nutrition & Food Research](#).

Un estudio de laboratorio realizado en la Universidad McGill en Montreal, encontró que los antioxidantes en el té verde podrían reducir exitosamente los tumores de próstata en los ratones. Otro metaanálisis de los datos, encontró que el alto consumo de té verde podría reducir el riesgo de cáncer de pulmón en un 18%.

## **Previene enfermedades del corazón**

El té verde contiene altas cantidades de flavonoides y antioxidantes que protegen al corazón contra enfermedades cardíacas al disminuir el colapso del colesterol LDL, previniendo coágulos sanguíneos y mejorando la función de los vasos sanguíneos.

Los estudios a gran escala realizados sobre el té verde lo han asociado con la prevención a largo plazo de las enfermedades del corazón. Un ensayo japonés encontró que beber al menos cuatro tazas de té verde diariamente podría reducir la gravedad de enfermedades cardíacas en los hombres.

En un estudio entre 1.900 pacientes que se recuperaban de ataques cardíacos en el [Beth Israel Deaconess Medical Center](#) en Boston, se encontró que la tasa de mortalidad entre los pacientes que bebían al menos dos tazas de té verde al día era de un 44% más baja que la de los bebedores de otros tipos de té.

## **Reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares**

Beber té verde de forma regular se asocia con un menor riesgo de accidentes cerebrovasculares. Un estudio realizado por investigadores sobre un total de 83.269 adultos japoneses de entre 45 a 74 años de edad, encontró que aquellos que bebían té verde regularmente - al menos cuatro tazas de seis onzas por día – tenían entre un 20 a 30 por ciento menos probabilidades de experimentar accidentes cerebrovasculares en comparación con los que no lo hicieron. Los resultados han sido publicados en el [The Journal de la American Heart Association](#).

## **Controla los niveles de azúcar en la sangre**

El té verde se ha utilizado en la medicina tradicional para mantener los niveles de azúcar en la sangre. Esto puede ser debido al hecho de que ayuda a regular los niveles de glucosa en el

## Foromed

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>

---

cuerpo, ralentizando el aumento de azúcar en la sangre después de comer.

Un estudio realizado en personas japonesas encontró que aquellos que consumían más té verde tenían un 42% menos de riesgo de desarrollar diabetes tipo II. Según una revisión de 7 estudios con un total de 286,701 personas, los bebedores de té verde tenían un 18% menos de riesgo de convertirse en diabéticos.

### **Pérdida de peso**

Varios estudios han demostrado que los flavonoides y la cafeína en el té verde pueden aumentar la tasa metabólica, lo que puede conducir a la pérdida de peso. Un estudio sugirió que aquellos que consumieron té verde perdieron un promedio de 2,9 libras durante un período de 12 semanas, mientras se aferraban a su dieta regular.

### **Combate las alergias**

El té verde está repleto de un poderoso antioxidante fitonutriente llamado galato de epigallocatequina (EGCG) que bloquea la producción de histamina e inmunoglobulina E (IgE). Ambos compuestos son conocidos por desencadenar síntomas alérgicos. La quercetina, un flavonoide natural en el té verde, también puede aliviar una respuesta de histamina.

### **Promueve encías y dientes saludables**

El té convencional tiene una mala fama en cuanto a la salud bucal por su efecto de manchar los dientes. El té oscuro contiene ácido tánico, que es lo que le da al té su color oscuro. Sin embargo, el consumo de té verde en realidad puede ser beneficioso cuando se trata de la salud bucal.

Un estudio del 2009 publicado en el [Journal of Periodontology](#) encontró que la ingesta regular de té verde se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades periodontales.

La capacidad del té verde para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades periodontales puede ser debido a la presencia de la catequina antioxidante. Investigaciones anteriores han demostrado la capacidad antioxidante para reducir inflamaciones en el cuerpo. La investigación sugiere que la existencia de inflamaciones en la boca es causada por las bacterias periodontales. Al interferir con la respuesta inflamatoria de las bacterias periodontales, el té verde puede ayudar a prevenir la enfermedad periodontal y promover la salud bucal.

### **Previene la Osteoporosis**

Las hojas de té verde y el té negro contienen polifenoles, los que pueden aliviar la inflamación celular evitando la degeneración del tejido óseo. En un estudio realizado por Osteoporosis International, los investigadores encontraron que los participantes que bebían 1-4 tazas de té

## Foromed

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>

---

negro o verde por día redujeron el riesgo de fractura de cadera en un 37%.

### Aumenta la vista

Beber té verde puede mejorar la salud de sus ojos. Las catequinas, un antioxidante en el té verde, son capaces de ser absorbidas por los tejidos del ojo ayudando a protegerlo contra las enfermedades oculares.

Un estudio de 2001 publicado en la revista [Experimental Eye Research](#), encontró que el té verde puede prevenir la ceguera inducida por cataratas. Los investigadores vieron diferentes partes del ojo absorbiendo cantidades variables de catequinas. El área con menor absorción de catequinas fue la córnea. Estos hallazgos sugieren que beber té verde podría servir como una medida de protección cuando se trata de la vista, pero sus efectos aún no se han confirmado en los seres humanos.

### Fortalece el Sistema Inmune

El té verde contiene polifenoles, potentes antioxidantes vegetales, de los que se cree que dan al té verde sus efectos de inmunización. Un estudio de laboratorio sugirió que un tipo particular de polifenoles llamados catequinas puede matar a los virus de la influenza. Sin embargo, no se debe agregar leche al té verde porque la proteína en la leche adherirá a los polifenoles, haciéndolos ineficaces.

### Previene la enfermedad de Alzheimer

La molécula de té verde epigallocatequina-3-galato, también conocida como EGCG, puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer y promover la salud del cerebro en general. Los investigadores del [Centro de Enfermedad de Alzheimer de Michigan](#) descubrieron que los ECVC de flavonoides en el té verde podrían unirse a las placas de beta-amiloide en el cerebro, de las que se cree que son causantes la enfermedad de Alzheimer.

### Alivia el dolor de la artritis

El té verde también puede ayudar en el tratamiento del dolor de la artritis. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Michigan indicó que los antioxidantes encontrados en el té verde, conocidos como EGCG, pueden bloquear dos potentes moléculas que causan la descomposición de los huesos en las articulaciones afectadas por la artritis reumatoide. También encontraron que el EGCG bloqueó la producción de prostaglandina E2, causante de la inflamación de las articulaciones.

### Combate el acné

**Foromed**

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>

---

El EGCG en el té verde es bien conocido por sus propiedades antioxidantes, por lo que puede ser beneficioso en el tratamiento del acné ayudando a reducir la inflamación y deteniendo las respuestas pro-inflamatorias.

Aparte de los altos niveles de polifenoles, el té verde también contiene grandes cantidades de ácido tánico, el que puede reducir la inflamación de la piel y la hinchazón asociada con el acné. El té verde también puede controlar la producción de aceite que contribuye a los poros obstruidos.

Cuando compre el té verde, elija los orgánicos y almacene el té en un lugar oscuro y seco. No lo guarde en el refrigerador ya que puede mezclarse con olores de comida y humedad.