

Té para la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica



¿Es bueno tomar té para la fibromialgia (FM) o el síndrome de fatiga crónica (SFC)? ¿En qué me ayuda esta bebida natural?

El té es una de las bebidas más populares del mundo y en los últimos años los estudios sugieren que los beneficios que posee para diversos problemas de salud han aumentado su popularidad.

Qué dicen las investigaciones

Según la investigación, parece que el té tiene varias cosas que ofrecer, tanto para el público en general y para aquellos con fibromialgia o síndrome de fatiga crónica. Gran parte de la investigación está en sus primeras etapas y algunos resultados son contradictorios, sin embargo, una imagen está surgiendo poco a poco.

El té contiene dos cosas que parecen ofrecer beneficios para la salud: polifenoles y teanina. Mientras que el té no se ha estudiado específicamente para la FM y SFC, tenemos la investigación que sugiere que estos dos ingredientes pueden guardar una cierta promesa como tratamientos.

Polifenoles para la FM & SFC

Las investigaciones demuestran que los polifenoles pueden:

- Ofrecer protección contra la enfermedad coronaria

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>

- Proteger contra accidentes cerebrovasculares
- Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos
- Proteger contra numerosos tipos de cáncer
- Ayuda a regular el azúcar en la sangre

Los polifenoles son un tipo de antioxidante. Los antioxidantes son probablemente algo que usted haya escuchado en numerosas ocasiones. La ciencia detrás de ellos es complicada y tiene que ver con moléculas llamadas radicales libres.

Para aquellos que no están insertos en el mundo de la ciencia, la manera más simple de entender esto es que todos tenemos radicales libres en nuestro cuerpo. Son naturales. Pero si tienes demasiados, la investigación sugiere que puedes enfermarte.

Los antioxidantes tienen lo que esas células necesitan para estar sanas de nuevo.

Ahora vamos a descomponer la palabra "antioxidante":

Anti = Contra

Oxidante = algo que causa la oxidación, lo que es un desglose de los productos químicos debido a la exposición al oxígeno (el moho es un ejemplo de la oxidación)

Recientemente se ha investigado el papel de la oxidación en la FM, el SFC, y algunas otras enfermedades relacionadas. Específicamente, es la acumulación de óxido nítrico, que conduce al estrés oxidativo. Los científicos detrás de esta teoría creen que demasiado óxido nítrico en el cuerpo causa una reacción en cadena de estas condiciones.

¿La solución? De acuerdo con un estudio de 2017 en el Journal of Agricultural and Food Chemistry, los polifenoles del té (así como el cacao, las bayas y las nueces) pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo.

Además, un estudio publicado por la Revista Internacional de Investigación de Vitaminas y Nutrición en 2016 sugirió que los alimentos ricos en polifenoles pueden reducir el dolor y mejorar la calidad de vida en las mujeres con FM.

Teanina para la FM & SFC

La teanina, también llamada L-teanina, es un antioxidante. Sólo se encuentra en el té natural y un tipo específico de seta rara, pero una forma sintética está disponible en forma de suplemento dietético.

La teanina ha sido bastante bien investigada y se cree que:

- Aumenta el estado de alerta y mejorar la memoria
- Potencia la energía sin causar nerviosismo
- Alivia la ansiedad
- Ayuda a la relajación sin somnolencia
- Protege las células cerebrales
- Aumentar los niveles de los neurotransmisores dopamina y norepinefrina (que puede ser baja en FM y SFC)
- Menor actividad del neurotransmisor glutamato (que puede ser alto en FM)
- Aumentar la producción de células T en el sistema inmunológico (que puede ser baja en SFC)
- Ayuda a regular el ciclo sueño-vigilia

Cosas que necesitas saber

Para obtener los beneficios del té, usted tiene que saber algunas cosas al respecto.

- La teanina y los polifenoles están presentes sólo en tés verdes, negros, oolong y blancos, que provienen todos del árbol llamado *Camellia sinensis*. Los tés de hierbas, rooibos y matcha no tienen hojas de té verdaderas en ellas y por lo tanto no contienen estos ingredientes. (Sin embargo, pueden tener sus propios beneficios para la salud.)
- El té descafeinado también proviene del árbol *Camellia sinensis*, lo que indica que las hojas han pasado por un proceso químico que desnuda la cafeína. Asegúrese de que el paquete diga "descafeinado", no "libre de cafeína", o podrías estar recibiendo té de hierbas.
- Dependiendo de la enfermedad estudiada, los participantes necesitaban beber entre dos y seis tazas al día para obtener suficientes polifenoles.
- Los tés verdes y oolong contienen más polifenoles que el té negro.
- Los tés descafeinados mantienen su contenido de teanina a través del proceso de descafeinización, pero todavía no se sabe si mantienen los polifenoles.
- Los tés embotellados pueden contener una gran cantidad de azúcar o edulcorantes artificiales junto con otras cosas que no querría en su dieta, especialmente en grandes cantidades. Asegúrese de revisar la lista de ingredientes.
- El aceite del árbol del té, también llamado melaleuca, no viene del árbol de *Camellia sinensis*. Si bien puede ofrecer algunos beneficios para la salud, no contiene teanina o polifenoles.

Potencial inconveniente de beber té

- Comúnmente se cree que el té es una bebida sana, especialmente porque no tiene azúcar. Sin embargo, no existe nada que no tenga sus riesgos.
- El mayor problema con el té puede ser que contiene cafeína en aproximadamente la misma cantidad que el café (aunque las cantidades varían mucho en función de varios

factores.) Para las personas que no toleran bien la cafeína, este es un gran problema ya que incluso el té descafeinado puede contener trazas de cafeína.

- Algunos médicos creen que cualquier estimulante es malo para las personas con FM / SFC, así que asegúrese de observar los efectos secundarios negativos que podría tener con el té y hable con su médico (como debería hacerlo con cualquier medicamento, incluso cuando es natural.)

Además, el té contiene una gran cantidad de sustancias naturales llamadas oxalatos, que pueden contribuir a la formación de un cierto tipo de cálculos renales. Si usted es propenso a oxalato de cálculos renales, asegúrese de discutir este aspecto del té con su médico antes de empezar a beber regularmente.

Referencias:

Butacnum A, Chongsuwat R, Bumrungpert A. [El consumo de té negro mejora el control glucémico postprandial en sujetos normales y pre-diabéticos: un estudio cruzado, aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo](#). Revista de nutrición clínica de Asia Pacífico. 2017 Enero; 26 (1): 59-64.

Costa de Miranda R, Paiva ES, Suter Correia Cadena SM, Brandt AP, Vilela RM. [Los alimentos ricos en polifenoles alivian el dolor y mejoran la calidad de vida en las mujeres con fibromialgia](#). Revista internacional de investigación sobre vitaminas y nutrición. 2016 21 de noviembre: 1-10.

González-Sarrias A, Núñez-Sánchez MA, Tomas-Barberán FA, Espín JC. [Efectos neuroprotectores de metabolitos derivados de polifenoles biodisponibles contra la citotoxicidad inducida por estrés oxidativo en células SH-SY5Y de neuroblastoma humano](#). Journal of agricultural and food chemistry. 2017 Feb 1;65(4):752-758.

Liao ZL, Zeng BH, Wang W, et al. [Impacto del consumo de polifenoles del té en la formación de la lesión aterosclerótica temprana y bifidobacterias intestinales en ratones apoE - / - alimentados con alto contenido de grasa](#). Fronteras en nutrición. 2016 21 de diciembre; 3: 42.

Liu SM, Ou SY, Huang HH. [Los polifenoles de té verde inducen la muerte celular en células MCF-7 de cáncer de mama a través de la inducción de la detención del ciclo celular y la apoptosis mediada por mitocondrias](#). Revista de la Universidad de Zhejiang, Science B. 2017 Feb.; 18 (2): 89-98.