

Propiedades que van más allá de su sabor

## Los efectos saludables de tomar el té

Esta infusión milenaria originaria de culturas orientales es valorada por su sabor y aroma en todo el mundo. Además, tiene numerosos beneficios a la salud, rico en antioxidante, vitaminas y minerales el té es un aliado natural para el bienestar físico y mental. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

**Alrededor del 2700 A.C. la casualidad, o destino, dio origen a una de las más exquisitas tradiciones de la humanidad, cuando el emperador Shen Nong observó con asombro la mezcla entre las hojas de árbol que caían sobre agua hirviendo.** O al menos eso dice uno de los mitos en torno a esta legendaria bebida que ha conquistado a millones de consumidores alrededor del mundo.

Podemos especular de su origen, pero si tenemos certezas en torno al té, además de su exquisito sabor y aroma, es que tiene propiedades que pueden beneficiar a nuestro cuerpo. "Los principales beneficios tienen que ver con el aporte de antioxidantes, es decir, moléculas que nos protegen contra el daño que puede haber en nuestras células producto de la acción de radicales libres", explica Jessica Moya, académica de Nutrición y Dietética en la Universidad San Sebastián.

Los antioxidantes son moléculas que neutralizan el daño que se produce en las células por moléculas, (principalmente radicales libres), y otras, producto del mismo metabolismo del oxígeno, pero además por la exposición a radiación UV,

a contaminantes, tanto del medio ambiente pero también del consumo de tabaco y alcohol. "Se ha demostrado que las catequinas y los polifenoles entregados por el té, muestran efecto antioxidante, es decir, protector contra ese daño", añade la académica de Nutrición y Dietética USS.

Además de sus antioxidantes, el consumo del té puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular. "Se ha demostrado una asociación inversa entre el consumo de té y la severidad del arteriosclerosis aórtica

en individuos adultos. Componentes del té como las catequinas y teaflavina digallato, entre otros, evitan o retrasan la oxidación o daño de la vitamina E contenida naturalmente en proteínas que se encargan de transportar lípidos en la sangre (lipoproteínas), es decir ayudan a protegerlas y regenerarlas y con esto se protege a las proteínas LDL", indica Moya.

El extracto de té negro tiene la capacidad de aumentar la resistencia de las lipoproteínas LDL a la oxidación, un proceso clave para mantener la salud cardiovascular. Por su parte, las catequinas presentes en el té verde ayudan a frenar el crecimiento excesivo del músculo en la aorta, un factor que, de no controlarse, puede provocar el estrechamiento de esta arteria y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Otra molécula beneficiosa, en este caso para el cerebro, es la L-Teanina, presente mayoritariamente en el té verde, y que tiene la capacidad de atravesar la barrera hemato-encefálica y modular las funciones cerebrales, a través de su acción sobre los neurotransmisores y con ello influir en la relajación y concentración, el estrés, la memoria y concentración, mejorando la



### De 2 a 3

tazas de té al día son recomendadas.

"Su consumo podría ayudarnos a través de su efecto estimulador de la microbiota colónica (a través del contenido de polifenoles), que favorecen tanto la inmunidad o protección del colon, pero así también de todo nuestro cuerpo".

**JESSICA MOYA**, ACADÉMICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LA UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN.

calidad del sueño y actuando como un neuroprotector.

Estos efectos han hecho del té una bebida clave en nuestras vidas, en donde además de sus efectos positivos en el organismo representa un momento de pausa y reflexión, una tradición que sigue evolucionando y adaptándose a los nuevos tiempos sin perder su esencia. Tomar una taza del té, es un recordatorio de que pequeños hábitos pueden tener grandes impactos en nuestra salud y bienestar.

