

## Día del Té: ¿cuál elegiremos hoy?

Cada 21 de mayo, se conmemora el Día del Té, una fecha para conocer un poco más de esta milenaria bebida. Prepara un té y lee esta columna en que te cuenta un poco más de su historia y beneficios.

El té, está presente en las culturas de todo el mundo y es mucho más que una simple infusión. Es un símbolo de rituales, salud y un vínculo que une a diferentes tradiciones a lo largo de los siglos. Incluso ha sido protagonista de algunos sucesos de la historia.

Un día histórico, por ejemplo, es el "Boston Tea Party", el día en que los colonos americanos, descontentos con los altos impuestos que imponía el gobierno británico sobre el té, decidieron ti-

rar al mar un cargamento, lo que fue el catalizador para la revolución americana.

Ahora, yendo a la historia del té, se dice que se remonta hace a más de 5000 años, en China. La leyenda dice que, el emperador Shen Nong descubrió el té accidentalmente en el año 2737 a.C. cuando unas hojas de un árbol silvestre cayeron en su taza de agua caliente. Fascinado por su aroma y sabor, pronto el té se convirtió en una bebida apreciada en toda Asia. En los siglos posteriores, el té llegó a Europa, donde se convirtió en una bebida exclusiva de la aristocracia durante el siglo XVII, especialmente en Inglaterra. Con el pasar de los años, pasó de ser un lujo de la

realeza a una tradición de la sociedad británica.

Pero además de ser una sabrosa infusión, el té tiene numerosos beneficios. Se sabe que el té verde contiene catequinas, especialmente epigallocatequina galato (EGCG), que son poderosos antioxidantes que ayudan a reducir el daño celular y pueden mejorar la salud cardiovascular. Un estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition sugiere que el té verde puede mejorar la función endotelial y reducir la presión arterial.

Además, investigaciones han mostrado que los compuestos en el té verde pueden mejorar la función cognitiva y proteger contra el deterioro mental. Un artículo

publicado en Psychopharmacology respalda que el té verde puede mejorar la memoria y las funciones cognitivas.

El té negro, en tanto, es rico en flavonoides, que se han asociado con beneficios para la salud cardiovascular, como la reducción de la presión arterial y la mejora de la circulación. Algunos estudios señalan que el consumo de té negro puede contribuir a la reducción de la hipertensión y mejorar la función de los vasos sanguíneos.

También se ha asociado con la reducción de los niveles de colesterol LDL (malo) y la mejora del perfil lipídico en la sangre. Un artículo en Clinical Nutrition muestra que el consumo de té negro puede

ser beneficioso para mantener niveles saludables de colesterol.

Por último, el té blanco, al ser el menos procesado de los tres, contiene una mayor concentración de antioxidantes en comparación con el té verde. Esto se debe a que las hojas jóvenes del té blanco conservan más de sus compuestos bioactivos. Un estudio en Food Research International revela que el té blanco tiene una mayor capacidad antioxidante que otros tipos de té.

Gracias a su alto contenido de antioxidantes, el té blanco se ha sugerido como una opción excelente para la salud de la piel y la prevención de enfermedades crónicas, ya que combate el envejecimiento prematuro y reduce la

inflamación. La investigación en The Journal of Nutritional Biochemistry respalda que los antioxidantes del té blanco pueden proteger contra los efectos de envejecimiento celular.

Para aprovechar los beneficios del Té, intenta prepararlo con agua entre 80° a 90°C, júntalo con tu familia o seres queridos y a disfrutar.



Javier Maruri Varga  
Docente Nutrición y  
Dietética  
Universidad Andrés  
Bello