

Fecha: 26-05-2025 Medio: El Sur Supl.: El Sur

Noticia general

Título: Día del Té: ¿cuál elegiremos hoy?

Pág.: 11 Cm2: 243,5 VPE: \$585.705 Tiraje: 10.000 30.000 Lectoría: Favorabilidad: No Definida

## Día del Té: ¿cuál elegiremos hoy?

Cada 21 de mayo, se conme-mora el Día del Té, una fecha pa-ra conocer un poco más de esta milenaria bebida. Prepara un té y lee esta columna en que te cuen-ta un pose més de su historia y ta un poco más de su historia y

ta un poco mas 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 viscolo que por el difeserto stadi. vínculo que une a diferentes tradivincuio que une a diferentes tradi-ciones a lo largo de los siglos. In-cluso ha sido protagonista de al-gunos 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 bri-tánico sobre el té, decidieron tifue el catalizador para la revolu-

fue el catalizador para la revolu-ción 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 empera-dor Shen Nong descubrió el té accidentalmente en el año 2737 a C. quando umas baisa de un áre. ac.C. cuando unas hojas de un ár-bol silvestre cayeron en su taza de agua caliente. Fascinado por su aroma y sabor, pronto el té se convirtió en una bebida aprecia-da en toda Asia. En los siglos pos-teriores, el té llegó a Europa, don-de 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, especial-mente epigalocatequina galato (EGCG), que son poderosos antioxidantes que ayudan a reducir el daño celular y pueden mejorar la salud cardiovascular. Un estu-dio publicado en el Journal of the American College of Nutrition sugiere que el té verde puede mejorar la función endotelial y redu-

cir la presión arterial. Además, investigaciones han mostrado que los compuestos en el té verde pueden mejorar la función cognitiva y protéger contra el deterioro mental. Un artículo publicado en Psychopharmacology respalda que el té verde pue-de mejorar la memoria y las fun-

ciones 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 estu-dios señalan que el consumo de té negro puede contribuir a la reducción de la hipertensión y me-jorar la función de los vasos san-

guíneos. También se ha asociado con la reducción de los niveles de coles-terol 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 compa-ración 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 Internatio-nal revela que el té blanco tiene una mayor capacidad antioxidan-

te que otros tipos de té. Gracias a su alto contenido de antioxidantes, el té blanco se ha sugerido como una opción exce-lente para la salud de la piel y la prevención de enfermedades crónicas, ya que combate el enveje-cimiento prematuro y reduce la inflamación. La investigación er The Journal of Nutritional Bio chemistry respalda que los antio xidantes del té blanco pueder proteger contra los efectos de exerciciones estudies. envejecimiento celular. Para aprovechar los beneficio:

del Té, intenta prepararlo con agua entre 80° a 90°C, júntate con tu familia o seres queridos a disfrutar.



Javier Maruri Varga Docente Nutrición y Dietética Universidad Andrés

