

Fecha: 29-06-2025  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A  
 Tipo: Noticia general  
 Título: La "fiebre del bienestar" de los jóvenes deja al mundo sin té matcha

Pág.: 18  
 Cm2: 697,8  
 VPE: \$ 9.166.719

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

JANINA MARCANO

De color verde intenso, el matcha es un té verde de origen japonés, consumido tradicionalmente en ceremonias del té.

Pero su popularidad ha crecido en el resto del mundo. Y ahora es también una bebida estrella entre los jóvenes, tendencia relacionada con "la fiebre del bienestar" de las nuevas generaciones e impulsada por las redes sociales, dicen expertos.

El problema es que su fama ha provocado un consumo explosivo en occidente y los productores en Japón tienen dificultades para cubrir el entusiasmo por el producto.

El matcha se elabora a partir de hojas de té tencha, que se secan y se muelen para obtener un polvo fino. Y aunque hoy se produce matcha en otros países, como China o Corea, el japonés es considerado el de mayor calidad por su método artesanal.

Las hojas de té tencha se cultivan a la sombra durante varias semanas antes de la cosecha, luego se recolectan a mano y se les quita las venas previo a ser finamente molidas.

Masahiro Okutomi, 15ª generación al frente de una empresa de té familiar en Sayama, en las afueras de Tokio, contó a AFP que está desbordado por el auge del matcha. "Estoy contento con que el mundo se interese en nuestro matcha, pero a corto plazo, casi representa una amenaza: ya no podemos seguir el ritmo", se lamentó Okutomi.

"Tuve que poner en nuestro sitio web que ya no aceptamos más pedidos (de té matcha)", afirmó.

En un fenómeno inédito, según Patricio Hurtado, fundador de La Tetería, una tienda de té con varias sucursales en Santiago.

"En Japón sucedió lo impensable. Por primera vez en la historia de la producción del té de ese país, se quedaron sin matcha", dice Hurtado, cuya marca hace dos meses que no puede ofrecer el tipo de matcha que solía tener debido a la escasez.

### Cuerpo y mente

Según explica, el boom global se centra en el matcha fino, también llamado de grado ceremonial —se elabora con hojas más jóvenes y tiernas—, al cual se la atribuyen múltiples beneficios para la salud, como más energía y una alta concentración de antioxidantes.

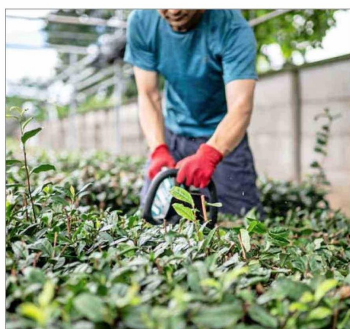
Para expertas en nutrición, la popularidad de la bebida tiene sentido en un contexto donde las nuevas generaciones valoran cada vez más el bienestar y buscan opciones naturales para mejorar su energía y salud.

Se ha vuelto muy popular en redes sociales, lo que impulsa el fenómeno:

# La "fiebre del bienestar" de los jóvenes deja al mundo sin té matcha

Esta bebida milenaria de Japón, a la cual se le atribuyen varios beneficios a la salud, conquistó a la Generación Z, quienes han disparado su consumo global. Pero los productores no dan abasto, y en Chile ya está agotado en varias teterías.

Además de su apariencia llamativa, el té matcha ha atraído a los jóvenes por sus beneficios para la salud: es rico en antioxidantes y es energizante, aseguran expertas.



La fabricación del té matcha es un proceso largo y artesanal. Las hojas se cultivan a la sombra y luego se recolectan a mano antes de ser finamente molidas.

"Creo totalmente que tiene que ver con eso", afirma Ana Paula Guerrero, nutricionista y fundadora del centro de nutrición Vilbofit.

"Se ha visto que el matcha ayuda a mejorar la concentración y la atención, pero también tiene un aporte en la prevención de procesos inflamatorios y enfermedades cardiovasculares y crónicas, gracias a su contenido de catequinas (antioxidantes asociados a prevención de enfermedades)", explica Guerrero.

Coincide Bernardita Vignola, nutricionista de Clínica Universidad de los Andes. "Las catequinas ayudan a retrasar el envejecimiento y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas".

Vignola agrega: "Además, el matcha tiene más propiedades que el té en hoja porque está pulverizado y se consume directo. Debido a su con-

centración, las propiedades se absorberían mejor".

Según Guerrero y Hurtado, otro de los principales motivos por los que los jóvenes están tomando matcha sería por un efecto más suave y prolongado de la energía, en comparación con el del café.

"Tiene cafeína, pero en menor cantidad, y además como tiene L-teanina (un compuesto natural presente en el té), la absorción de la cafeína se hace un poquito más lenta", explica Guerrero.

Esto, añade, a diferencia del café, que puede generar un subidón rápido seguido de fatiga. "El matcha da energía de a poco durante el día, de manera más prolongada".

La bebida también se asocia a mayor bienestar mental, coinciden las expertas. Eso sí, Vignola aclara que las propiedades se perciben siempre

### Dieta saludable

"Para aprovechar los beneficios del matcha, su consumo debe darse en el contexto de una vida saludable en general", advierte Vignola. "Si como comida chatarra todo el tiempo o le agrego muchos azúcares al té, se pierden las propiedades saludables", añade.

y cuando se tenga un estilo de vida saludable (ver recuadro).

Las redes sociales han impulsado el interés, coinciden los especialistas. "Siento que la Generación Z impulsó este entusiasmo por el matcha, y para ello se apoyaron en gran medida en las redes sociales", declaró a AFP Stevie Youssef, experto en marketing de Los Angeles (EE.UU.).

Millones de videos en TikTok, Instagram y YouTube muestran cómo preparar bebidas de té matcha fotogénicas o cómo elegir un buen batidor tradicional de bambú que se usa para prepararlo.

Más allá del entusiasmo que ha generado el té matcha, hay otro factor que amenaza la disponibilidad de esta bebida: el cambio climático. Productores en Japón han reportado que temperaturas más altas de lo habitual han afectado la cosecha, especialmente en cultivos delicados como los del té tencha.

"Cuando las plantas crecen muy rápido por el calor y la radiación solar, no alcanzan a absorber bien los nutrientes", explica Hurtado.

En el caso del matcha ceremonial, que debe ser de gran calidad, eso significa que muchas hojas no pueden usarse, lo que reduce aún más la disponibilidad.

En tanto, Valentina Aray, quien dirige una cafetería en Providencia, cuenta que lleva dos meses buscando matcha japonés. "Varias teterías nos decían que se venía una crisis. Y fue así. Estamos esperando que llegue a Chile nuevamente el té matcha que ofrecemos", cuenta Aray.

"Para nosotros es muy importante, es la bebida que toman los veinteaños. No puede faltar en el menú", puntualiza.