

Ciencia&Sociedad

400 tazas de té

per cápita se beben cada año en Chile, líder del consumo en Latinoamérica de una infusión que la ONU celebra cada 21 de mayo.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

SE SUGIERE CONSUMIR HASTA 4 TAZAS DIARIAS

Té: múltiples beneficios destacan a la segunda bebida de mayor consumo

Es la segunda bebida que más se consume a nivel mundial tras el agua y nuestro país es líder en Latinoamérica: se beben 400 tazas de té per cápita cada año en Chile, donde 90% de los hogares declara una ingesta habitual.

Son datos que disponen organismos como la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para caracterizar el popular consumo de una infusión milenaria que es parte de la vida de millones y cuyo valor sociocultural y propiedades se releva cada 21 de mayo con el Día Internacional del Té que impulsa la ONU.

Mientras sus variedades con distintos colores y aromas confortan a la tradicional o cualquier "hora del té", también se pueden recibir varios beneficios: "el té es reconocido como una bebida funcional no alcohólica de origen vegetal, sin aporte calórico significativo y rica en compuestos bioactivos", destacó el nutricionista Mauricio Sotomayor, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Sus componentes tienen actividad biológica que genera efectos favorables en el organismo que son propiedades que vale la pena conocer, porque contribuyen a la protección frente a patologías que cada día suman mayor carga epidemiológica.

Bioactividad

Camellia sinensis es la planta desde donde proviene el té y expuso que de ésta "derivan seis tipos principales: té blanco, verde, amarillo, oolong, negro y pu-erh". El proceso de elaboración y grado de oxidación difieren entre las variedades del té, y producen distinciones en las concentraciones de cada compuesto bioactivo y su efecto.

Al respecto, el especialista explicó que en general el té contiene polifenoles como catequinas, flavonoides y teaflavinas; alcaloides como la cafeína y teofilina; minerales como potasio, magnesio y manganeso; los pigmentos clorofila y carotenoides; y aminoácidos como la L-teanina.

Diversa bioactividad tiene cada componente, entonces varían las propiedades de cada té, donde destacó a los polifenoles y principalmente catequinas. "Las catequinas presentes en el té tienen propiedades antioxidantes y anti-

Del blanco al negro, pasando por el verde y rojo, son algunos tipos que existen y favorecen la salud gracias a los compuestos bioactivos de la planta de origen de una infusión tradicional, consumida habitualmente en 90% de los hogares chilenos, y que hoy se reconoce como funcional.



FOTO: CC

Consumo beneficioso

Los beneficios del té dependen de su consumo.

El nutricionista Mauricio Sotomayor advirtió que un consumo excesivo o en ciertas condiciones puede provocar efectos indeseados: "los taninos y polifenoles pueden dificultar la absorción de hierro, lo que es especialmente relevante en personas con anemia; si se consume en ayunas puede aumentar la acidez estomacal, producir náuseas o gastritis; y alterar el sueño si se ingiere durante la noche".

También tiene compuestos sensibles al calor excesivo, mientras la biodisponibilidad de polifenoles se reduce al mezclar con leche y al añadir azúcar se suman calorías vacías a la infusión.

Para un consumo adecuado y beneficioso recomendó preparar la infusión con agua a 70°-85 °C para té verde y blanco, y sobre 90 °C para el negro; y beber 2 a 4 tazas diarias y siempre entre comidas para evitar interferencias en la absorción de minerales como hierro o calcio.

También relevó que por su contenido de cafeína y taninos el té no se aconseja en niños pequeños, gestantes ni personas con anemia ferropénica. Mientras aseguró que "puede ofrecer mayores beneficios a personas con riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas o neurodegenerativas por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y neuroprotectoras".

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

inflamatorias, lo que contribuye a prevenir enfermedades crónicas", afirmó. "Existe evidencia de que su consumo puede reducir lípidos sanguíneos, regular la presión arterial y mejorar la función cardiovascular. También se asocian con efectos neuroprotectores, mejorando el rendimiento cognitivo y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Además, favorecen el control del peso corporal y muestran beneficios en

condiciones como diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer", detalló.

De alcaloides como la cafeína se conoce su efecto estimulante y del aminoácido L-teanina uno relajante.

El té verde se destaca por su concentración de catequinas y el negro tiene más alcaloides, por ejemplo.

Además, afirmó que la infusión de té (sin azúcar) puede sumar a una hidratación adecuada.