

SALUD CEREBRAL, EN UNA TAZA DE TÉ



Kay Gittermann M.
 Neuróloga Infantil.

El té comenzó a tomarse como una infusión caliente, por el emperador chino Shen Nung hace 5000 años y se consume hasta el día de hoy, por su buen sabor y los efectos positivos en la salud.

Chile, es el principal consumidor de té en Latinoamérica y el 5to a nivel mundial, con un consumo promedio de más de 400 tazas por persona al año, según el estudio Euromonitor. El té es una rica fuente de antioxidantes flavonoides y de L-teanina, y otros componente que favorecen la función cerebral.

¿Cuáles son los beneficios del té para el cerebro?

- **Concentración:** La L-teanina promueve la relajación mental y mayor capacidad de concentración.
- **Memoria:** Las catequinas del té verde, pueden proteger las células cerebrales y mejorar funciones cognitivas como la memoria.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La L-teanina, puede promover un estado de relajación mental.

¿Hay diferencias en los tipos de té?

El té negro, que es el más consumido, contiene elementos de protección metabólica y cardiovascular, como publica el 2022 la revista científica Annals of Internal Medicine, donde muestra que

el té negro se asocia a una mayor longevidad, demostrando que quienes tomaban al menos 2 tazas de té negro al día, tienen entre un 9 a 13% menos de riesgo de mortalidad, especialmente por accidente cerebrovascular. Por otro lado, el Té verde, tiene un alto contenido de galato de epigallocatequina (EGCG), que genera activación de las células nerviosas y reducción del envejecimiento cerebral, junto con L-teanina y polifenoles, que son potentes antioxidantes y que también ayudan a la reducción del estrés, como describe en sus estudios el investigador Keiko de la Universidad de Shizuoka, en Japón. El té Matcha posee estimulantes suaves, gracias a la liberación de Dopamina asociada a un estado placentero. El té blanco, favorece la producción del neurotransmisor Serotonina, que genera bienestar emocional. El té rojo o Pu Erh, ayuda a la digestión y al control de peso.

¿Cuánto té, es recomendable tomar ?

En general, se recomienda tomar hasta 3 a 4 tazas de té al día, correspondiente a 6-8 grs de hoja, dependiendo del tipo de té. El té, tiene elementos beneficiosos, pero también contiene Cafeína, por lo que una ingesta excesiva que puede producir insomnio, ansiedad, nerviosismo, efecto diurético, manchas en los dientes, así como interferir en la absorción de hierro y calcio. Además, es aconsejable, preparar el té con poca o nada de azúcar, junto a una alimentación saludable complementada con actividad física constante.

...Que mejor, para una tarde lluviosa o una tibia mañana de primavera, tomar un rico y aromático tecito ... un paso más cerca de un cerebro saludable.