

## El té verde y sus beneficios medicinales



El té verde es un tipo de té *Camellia sinensis* que ha tenido mínima oxidación durante su procesado.

El té constituye la segunda bebida más consumida en el mundo, sólo detrás del agua. En China, se lleva utilizando desde hace casi 3.000 años, no sólo por sus propiedades estimulantes, sino porque ayuda a prevenir y mejorar numerosas dolencias. Dentro de la medicina tradicional china, se usa para aliviar los dolores de cabeza, ayudar a eliminar las toxinas y para prolongar la juventud. El té verde también puede ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas y del hígado. Tanto el té negro, como el té verde proceden de la misma planta.

Sus beneficios medicinales han sido descritos por más de un milenio. El *Kissa Yojoki*, o Libro del Té, escrito por el prior Zen Eisai en 1191, describe como la bebida de té verde da efecto positivo en los cinco órganos vitales, especialmente el corazón. El té verde contiene compuestos antioxidantes que son muy beneficiosos para luchar frente a determinados tipos de cáncer y en la reducción de los efectos propios del envejecimiento.

Los polifenoles del té verde son potentes antioxidantes. Algunos estudios han demostrado que los polifenoles más frecuentes del té verde (catequinas) son más potentes para suprimir los radicales libres, que las vitaminas C o E. El té verde también presenta acción diurética, broncodilatadora y astringente (antidiarréica). El té verde disminuye los niveles de azúcar en sangre, es decir, es hipoglucemiante; y tiene ligeros efectos antibióticos, frente a ciertas bacterias como los estafilococos y algunos virus.