

El té verde mejora la salud cerebral y cardíaca

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Se ha demostrado que la epigallocatequina-3-galato (EGCG), un antioxidante que se encuentra en el té verde, influye de forma positiva en un sin número de enfermedades y padecimientos, incluyendo a la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer
- › Consumir té a largo plazo podría mejorar los niveles de presión arterial. Las personas que bebieron té verde o negro con regularidad durante 12 semanas presentaron un promedio 2.6 mm Hg menor de presión arterial sistólica y 2.2 mm Hg menor de presión diastólica, en comparación con los que no bebieron té
- › Beber de tres a cuatro tazas diarias de té verde ha demostrado fomentar la salud cardíaca y cardiovascular, y ayudar a prevenir la arterioesclerosis, trombos cerebrales, ataques cardíacos y derrames cerebrales
- › Las investigaciones recientes sugieren que la EGCG del té verde podría ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, al deshacer la placa arterial
- › Otra investigación reciente ha encontrado que la EGCG también tiene la capacidad de inhibir la formación de placa beta-amiloide en el cerebro relacionada con la enfermedad de Alzheimer

El té de alta calidad — en particular, el té verde — contiene polifenoles antioxidantes, que son reconocidos por sus propiedades antienvjecimiento y para la prevención de enfermedades. Los polifenoles podrían representar hasta el 30 % del peso de la hoja seca del té verde.

En el grupo de los polifenoles se encuentran los flavonoides, los cuales contienen catequinas. Una de las catequinas más poderosas que existen es la epigallocatequina-3-galato (EGCG), que se está presente en el té verde. Se ha demostrado que la EGCG influye positivamente en un sin número de enfermedades y padecimientos, incluyendo a la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer.

El té ayuda a disminuir la presión arterial y protege la salud cardíaca

La investigación previa^{1,2} ha demostrado que el consumo de té a largo plazo podría mejorar los niveles de **presión arterial**.

Una revisión sistemática de 25 ensayos controlados y aleatorios encontró que las personas que bebieron té verde o negro con regularidad durante 12 semanas presentaron un promedio 2.6 mm Hg menor de presión arterial sistólica y 2.2 mm Hg menor de presión diastólica, en comparación con los que no bebieron té.

El té verde exhibió los mejores resultados, seguido del té negro. Según los autores, esta disminución "podría reducir en un 8 % el riesgo de derrames cerebrales, un 5 % la mortalidad por enfermedad arterial coronaria y un 4 % la mortalidad por todas las causas a nivel poblacional...

Estas son amplias repercusiones y deben considerarse seriamente en relación a una posible modificación en la alimentación, para modular el riesgo de enfermedad cardiovascular [CVD]".

Si bien, no se puede determinar la cantidad exacta de té que debe beber para obtener estos beneficios, diversos estudios previos han sugerido que la cantidad ideal se sitúa entre tres y cuatro tazas diarias de té.³

Por ejemplo, un estudio realizado en 2007⁴ encontró "pruebas evidentes" que demuestran que tomar tres o más tazas de té — en este caso, de té negro — disminuyó el riesgo de enfermedades cardíacas.

De igual forma, se ha demostrado que beber entre tres y cuatro tazas diarias de té verde promueve la salud cardíaca y cardiovascular,⁵ y ayuda a prevenir la arterioesclerosis, trombos cerebrales, **ataques cardíacos** y derrames cerebrales, gracias a su capacidad para relajar los vasos sanguíneos, mejorar el flujo sanguíneo y evitar los coágulos de sangre.⁶

La EGCG ayuda a prevenir la formación de placa, tanto arterial como cerebral

La investigación más reciente apoya los hallazgos anteriores. Los investigadores de la Universidad de Leeds y la Universidad de Lancaster indicaron que la EGCG del té verde podría ayudar a prevenir enfermedades cardíacas ya que deshace la placa arterial.^{7,8}

(Otra investigación reciente⁹ ha encontrado que este compuesto también tiene la capacidad de inhibir la formación de placa beta-amiloide en el cerebro, relacionada con la enfermedad de Alzheimer).

De acuerdo con los descubrimientos, la EGCG realmente altera la estructura de las fibrillas amiloides formadas por la apolipoproteína A-1 (apoA-I), el principal componente proteico de la lipoproteína de alta densidad que se ha acumulado en las placas ateroscleróticas — cuando hay heparina (un anticoagulante de origen natural producido por determinadas células). Según informó New Atlas:¹⁰

"[ApoA-I] es fundamental para el desarrollo de los depósitos amiloides observados tanto en la enfermedad de Alzheimer como en la aterosclerosis. La hipótesis de este nuevo estudio es que la EGCG podría alterar eficazmente la forma de estas fibrillas amiloides, volviéndolas menos tóxicas.

'Los beneficios del té verde han sido muy promovidos y, desde hace tiempo, se ha sabido que la EGCG podría alterar la estructura de la placas amiloides relacionadas con la enfermedad de Alzheimer', indicó uno de los investigadores del proyecto, David Middleton.

'Nuestros resultados demuestran que este fascinante compuesto también podría ser eficaz contra el tipo de placa que podría causar ataques cardíacos y derrames cerebrales'.

Por desgracia, las concentraciones de EGCG requeridas para lograr los resultados encontrados en este estudio son tan elevadas, que posiblemente no podría obtener esa cantidad solo al beber el té verde.

Sin embargo, los investigadores consideran que eventualmente el compuesto podría ser utilizado para crear nuevos tratamientos farmacológicos. En vista de lo anterior, valdría la pena recordar que es posible que consumir muchos elementos beneficiosos sea problemático. Como indicó una reseña científica publicada en 2010:¹¹

"... [H]a surgido evidencia de que las altas dosis de polifenoles del té podrían tener efectos secundarios adversos.

Dado que los resultados de los estudios científicos sobre los componentes en la alimentación, incluyendo a los polifenoles del té, a menudo resultan en suplementos alimenticios, es fundamental comprender la posible toxicidad de los polifenoles del té para entender sus beneficios potenciales ..."

Beneficios adicionales que proporciona el té verde

Asimismo, se ha descubierto que el té verde otorga otros beneficios para la salud, gracias su contenido de EGCG y otros compuestos beneficiosos de origen vegetal. Por ejemplo, los estudios han relacionado el consumo de té verde con:

Menor riesgo de cáncer – Los **polifenoles** del té verde influyen en las vías moleculares para detener la producción y diseminación de las células tumorales, así como para evitar el desarrollo de vasos sanguíneos que nutran a los tumores.¹²

Además de desempeñarse como agente antiangiogénico y antitumoral, también se ha demostrado que la EGCG modula la respuesta de las células tumorales a la

quimioterapia.¹³

Mayor pérdida de peso – Un estudio realizado en 2010,¹⁴ que evaluó el potencial de la EGCG en la pérdida de peso, encontró que una dosis diaria de 300 miligramos (mg) incrementaba en un 33 % la oxidación de las grasas en las primeras dos horas, inmediatamente después de comer.

Una taza de té verde le proporcionará entre 20 y 35 mg de EGCG, por lo que para obtener 300 mg del té verde, deberá beber alrededor de seis tazas. Es importante señalar que, en las personas que consiguieron dos veces esa dosis (600 mg/día), el efecto de oxidación de grasas fue solo del 20 %, por lo que no necesariamente es mejor obtener más.

Además, la EGCG podría ayudar a la pérdida de peso al inhibir el desarrollo de las células grasas y aumentar la excreción de grasas.

Menor riesgo de diabetes tipo 2 – Un estudio realizado con animales¹⁵ descubrió que la EGCG era tan efectiva como el medicamento Avandia para la diabetes en ratones que padecían una diabetes moderada, lo que sugiere que el té verde o un extracto de té verde de alta calidad podría ser útil para prevenir y/o tratar la diabetes.

Mejor función cerebral y prevención del deterioro cerebral relacionado con el envejecimiento – Como se mencionó anteriormente, al parecer la EGCG disminuye la producción beta-amiloide, que puede acumularse excesivamente en el cerebro, lo podría causar daño en los nervios y pérdida de memoria con el tiempo.¹⁶

En un estudio realizado en 2005,¹⁷ los investigadores inyectaron EGCG pura en ratones genéticamente programados para desarrollar la enfermedad de Alzheimer; los resultados demostraron una disminución de 54 % en la placa relacionada con la enfermedad de Alzheimer.

Menor dolor e inflamación relacionados con la artritis reumatoide¹⁸

Protección contra el glaucoma y otras enfermedades oculares — En un estudio,¹⁹ los científicos analizaron el tejido ocular de ratas que bebían té verde y descubrieron que los tejidos como el cristalino y la retina habían absorbido las catequinas del té verde.

La retina absorbió niveles más altos de galocatequina, mientras que el humor acuoso (el líquido presente en las cámaras del globo ocular) absorbió mayor cantidad de EGCG.

Según los autores, el estrés oxidativo causa alteraciones biológicas como daño en el ADN y activa enzimas proteolíticas que podrían causar daño o disfunción de las células en los tejidos y, eventualmente, enfermedades oftálmicas.

Tratamiento de verrugas genitales y anales — Según los resultados de un estudio realizado en 2008, se encontró que una pomada botánica que contenía extracto de té verde, constituía un tratamiento efectivo para las verrugas genitales y anales externas.²⁰

Las verrugas genitales y anales son causadas por ciertas cepas del virus del papiloma humano, y actualmente no existen suficientes tratamientos efectivos que se toleren de forma adecuada.

Los investigadores les suministraron a más de 500 adultos — con hasta 30 verrugas — ya sea una pomada con sinocatequinas o un placebo. En los grupos que recibieron sinocatequinas, alrededor del 57 % de los pacientes sanaron sus verrugas por completo, en comparación con solo el 34 % del grupo de control.

Menor riesgo de enfermedades autoinmunitarias²¹ — En esta cuestión hay una advertencia, las personas con trastornos autoinmunitarios Th2-dominante (como el asma y alergias, muchos tipos de cáncer, colitis ulcerosa, lupus y muchas infecciones virales) deben evitar los productos concentrados de té verde, ya que estos pueden regular ascendientemente el Th2.

Por otro lado, las personas con padecimientos Th1-dominante (como la esclerosis múltiple, enfermedad de Hashimoto, psoriasis y artritis reumatoide) podrían beneficiarse, ya que el té verde inhibe el Th1. Para obtener más información al respecto, consulte el artículo "Green Tea Health Risks" de la revista Precision Nutrition.²²

Mayor rendimiento al hacer ejercicio – En un estudio,²³ los ratones que recibieron extracto de té verde durante 10 semanas mejoraron hasta en un 24 % su resistencia en el desempeño del ejercicio.

Mejor digestión²⁴

Encías más sanas²⁵

El té verde es una pieza fundamental para llevar una alimentación saludable

Si bien, algunos de los estudios utilizaron cantidades mucho mayores de EGCG, de las que obtendría fácilmente al tomar té, si lo disfruta, unas cuantas tazas diarias podrían ser un saludable complemento para su alimentación.

Solo debe asegurarse de tomar té verde "puro", ya que agregar leche y/o azúcar neutralizará muchos de los beneficios del té. Una excepción sería el jugo de limón.

Las investigaciones²⁶ sugieren que realmente puede incrementar los beneficios del té verde al agregar vitamina C—con un chorrito de jugo de limón—ya que el ácido ascórbico aumenta la cantidad de catequinas disponibles en el cuerpo.

De hecho, el jugo de cítricos incrementa en más de cinco veces los niveles de catequinas disponibles, lo que podría ocasionar que el 80 % de las catequinas del té permanezcan biodisponibles.

El té verde es el que se encuentra menos procesado, por lo que también contiene la mayor cantidad de EGCG de todas las variedades de té – siempre y cuando no este oxidado, lo cual es un problema común.

La indicación más sencilla que debe considerar al evaluar la calidad de un té verde es su color. Si el té verde es color marrón en vez de verde, probablemente esté oxidado, lo cual podría dañar o destruir muchos de sus compuestos más valiosos.

Además de ser una excelente fuente de antioxidantes, el té verde también contiene las vitaminas A, D, E, C, B, B5, H y K, manganeso y otros minerales beneficiosos, como el zinc, cromo y selenio.

Té Matcha y Tulsi: Dos tipos de té de calidad superior

Mi favorito es el té verde Matcha, tiene un sabor maravilloso y un contenido de nutrientes superior ya que no se daña durante su procesamiento; debido a que contiene la hoja de té molido, y puede contener más de 100 veces la EGCG proporcionada por el té verde regular y elaborado.

El mejor té verde Matcha proviene de Japón y se cuece al vapor en vez de tostarse o freírse. Como resultado, este tipo de té conserva todo el valor nutritivo de la hoja de la planta. Las hojas de té son molidas y convertidas en polvo, el cual puede revuelver directamente con agua caliente, lo cual produce una bebida de color verde brillante.

Una opción en frío que es perfecta para el verano es hacer limonada Matcha. Lo único que tiene que hacer es disolver el polvo en agua caliente; enfriarlo y luego añadir jugo de limón o lima. Añadir una pequeña cantidad de Stevia puede darle el sabor dulce; y luego, sirva con hielo.

El té Matcha también puede agregarse en jugos, yogur y smoothies. Para obtener un sin número de recetas diferentes, consulte "How to Make Matcha Tea Smoothies" de la revista Natural Holistic Health.²⁷ Como bono adicional, la clorofila del Matcha funciona como un desintoxicante natural.

Otra opción deliciosa y saludable es el té Indio Tulsi, que contiene cientos de fitoquímicos beneficiosos. La combinación de estos compuestos exhibe propiedades antioxidantes, adaptogénicas e inmunoestimulantes que podrían combatir el estrés y ayudar a promover la salud general de múltiples formas, como por ejemplo:

- Reforzar el sistema inmunológico
- Proporcionar un efecto relajante y alivio del estrés ocasional
- Promover un metabolismo saludable
- Ayudar a mantener niveles óptimos de azúcar en la sangre
- Sustentar los niveles normales de colesterol

Fuentes y Referencias

- ¹ British Journal of Nutrition October 2014; 112(7); 1043-1054
- ² Time October 21, 2014
- ^{3, 5} Time July 3, 2008
- ⁴ European Journal of Clinical Nutrition January 2007; 61(1):3-18
- ⁶ Eur J of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, June 2008, 15(3):300-305
- ⁷ Journal of Biological Chemistry May 31, 2018, doi: 10.1074/jbc.RA118.002038
- ⁸ Medical News Today June 2, 2018
- ⁹ Infectious Agents and Cancer 2017; 12: 36
- ¹⁰ New Atlas June 3, 2018
- ¹¹ Journal of Nutrition 2010 Mar;140(3):446-53
- ¹² EurekaAlert December 2004
- ¹³ Biochemical Pharmacology 2011 Dec 15;82(12):1807-21
- ¹⁴ European Journal of Clinical Nutrition July 2010;64(7):704-13
- ¹⁵ The China Post September 21, 2007
- ¹⁶ European Journal of Clinical Nutrition 2008 Aug;62(8):953-60
- ¹⁷ The Journal of Neuroscience, September 21, 2005; 25(38):8807-8814
- ¹⁸ News Medical April 30, 2007
- ¹⁹ Journal of Agricultural and Food Chemistry February 10, 2010;58(3):1523-34
- ²⁰ Obstetrics and Gynecology, June 2008; 111(6):1371-1379
- ²¹ Molecular Aspects of Medicine 2012 Feb;33(1):107-18
- ²² Precision Nutrition, Green Tea Health Risks
- ²³ Science Daily January 31, 2005
- ²⁴ Global Healing Center June 1, 2016
- ²⁵ Perio.org March 5, 2009

- ²⁶ Science Daily November 14, 2007
- ²⁷ Natural Holistic Health June 4, 2018