

## El té como alimento funcional

Un alimento se puede considerar funcional si se demuestra científicamente que beneficia a una o varias funciones orgánicas, mejorando el estado general de la salud y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades, y el té es un ejemplo claro de esto.

Beber un té, implica realizar un milenario recorrido a través de un mapa histórico y geográfico, donde Oriente representa la cuna de la segunda infusión más consumida en el mundo después del agua, rodeada de historias, mitos, leyendas y cuentos de las tradiciones culturales que albergaron el camino de la *Camellia Sinensis*, Los comienzos del té nos remite directamente a China, esta infusión habría sido descubierta en China hace unos 5000 años, pero los materiales y fuentes se han ido perdiendo a lo largo de los tiempos. La historia siempre repite la leyenda del legendario emperador Shen Nung que descubrió el té en 2737 a.c., cuando alguna hoja de una planta de té silvestre cayó en su agua hirviendo, el emperador encontró a la bebida de su agrado, y decidió plantarla por toda China, pero todas esto no debe tomarse literalmente en cuenta y sí solo como una leyenda.

Hoy sabemos que el té es un alimento funcional y como tal tiene una gran cantidad de propiedades y beneficios para la salud. Estos beneficios se atribuyen a la presencia de grandes cantidades de polifenoles conocidos como catequinas, Epicatequina, epigallocatequina, epicatequina-3-galato y epigallocatequina-3-galato (EGCG) son los principales catequinas del té verde y son sustancia antioxidantes. Son estas sustancias las que le brindan al té las características de ser antioxidante de las que tanto se habla, Una de los principales efectos que tiene el té verde es la de disminuir el colesterol, inhibe la lipasa intestinal disminuyendo la absorción del colesterol de la dieta, y como buen antioxidante evita el daño celular esto ayuda a prevenir algunas enfermedades como el cancer, un estudio publicado en la *The American Journal of Clinical Nutrition* informa que una alimentación saludable a la que se le agrega té verde ayuda a mantener un peso saludable, otro estudio publicado en el *Journal Periodontology* informa que el té verde previene de la gingivitis, nos comenta la Dra Analía Yamaguchi, medica clínica especialista en nutrición, integrante de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

Podemos ver que son muchos los beneficios a encontrar en una taza de té, pero poco se sabe de cómo preparar el té verde, una parte importante de la preparación del té verde es la temperatura, que no debe superar los 85° y no iniciar la hebra más de dos minutos, no comenta Horacio Bustos, sommelier y director de Gyokuro Círculo Argentino del Té (declarado de interés cultural por el Ministerio de Cultura de la Nación Argentina)

Mucho son los mitos y realidades sobre el té y otras infusiones por eso la SAN, dictará una jornada de café, té y tisanas en septiembre, la misma contará con la presencia de prestigiosos profesionales que abordaran los temas desde una mirada científica, en el marco de las Jornadas de la SAN en defensa de los alimentos, nos comenta la Dra. Zulema Stolarza médica nutricionista y presidente de la SAN.

**Autores:**

Dra. Zulema Stolarza médica nutricionista MN 44455  
Presidente de la SAN.

Dra. Analía Yamaguchi médica nutricionista MN 113614  
Prosecretaria de la SAN