



I BENEFICI DEL TE' VERDE

Il tè è una bevanda che viene consumata da secoli in tutto il mondo. Da lungo tempo la cultura orientale ne esalta le proprietà curative; oggi i benefici per la salute sembrano essere riconosciuti anche dagli scienziati occidentali. Il tè si ottiene dal leggendario albero chiamato *Camelia sinensis* o *Thea sinensis*. E' originario del Sud-Est asiatico, si trova dall'India e Sri Lanka alla Cina e Giappone.



Varietà di tè

Il processo di lavorazione delle foglie del tè rappresenta il fattore più rilevante per la distinzione del prodotto finito.

La distinzione più semplice è quella tra:

- **tè "fermentati" (neri)** : tè le cui foglie sono lasciate ossidare e diventare di colore bruno. Le foglie appena raccolte vengono poste in uno spazio umido e lasciate fermentare per alcune

ore in modo da acquisire il loro caratteristico colore verde scuro o nero.

- **tè "non fermentati" (verdi)**: tè le cui foglie sono trattate prima con il calore per impedire l'ossidazione, restando di tono verde. Ciò permette di mantenere inalterati i componenti rispetto allo stato naturale.
- **tè "parzialmente fermentati" o "semifermentati"**: i tè le cui foglie presentano un grado di ossidazione intermedio tra i verdi e i neri.

Cosa contiene una tazza di tè?

Molteplici sono le sostanze contenute nelle foglie del tè:

Sostanza	Descrizione
Polifenoli	Sostanze antiossidanti necessarie per combattere i radicali liberi. Fanno parte di questa classe di antiossidanti i flavonoidi, i tannini, con potere astringente, le catechine , la più importante di quest'ultime è l'epigallocatechina-gallato (EGCG)
Alcaloidi	La caffeina (a volte chiamata teina) ha un effetto tonico sul sistema nervoso centrale, è vasodilatatrice e blandamente diuretica. La teobromina e la teofillina con potere diuretico ed effetto rilassante sulla muscolatura liscia
Minerali	Manganese, Potassio, Fluoro
L-Teanina	Amminoacido presente in elevate quantità nel tè verde, con proprietà rilassanti e antistress, effetto antiipertensivo e antagonista sulla caffeina, mitigandone gli effetti



Una tazza di tè fornisce circa 200 mg di flavonoidi, la maggior parte dei quali sono rilasciati nella bevanda nel primo minuto d'infusione.

Tutti i tipi di tè contengono flavonoidi e catechine. La fermentazione necessaria alla produzione dei vari tipi di tè riduce il contenuto di catechine perdendo specialmente quelle maggiormente bioattive: le epigallocatechine-gallato (EGCG).

Nel tè verde l'ossidazione delle catechine è minima, così da lasciare inalterate le proprietà antiossidanti.

Tre tazze di tè verde contengono circa 280 mg di **catechine** che sono i flavonoidi responsabili della maggior parte degli effetti benefici e sono le sostanze attive più abbondanti in questo tipo di tè

Benefici e proprietà del tè verde

Nella medicina tradizionale il tè verde è utilizzato per:

- Eliminare le tossine
- Alleviare il mal di testa
- Stimolare la diuresi
- Trattare l'artrite reumatoide

Tè verde e cancro

Uno dei più interessanti sviluppi della ricerca degli ultimi anni è stato lo scoprire le straordinarie proprietà

di anti-invecchiamento e anti-cancro del tè verde.

Si è riscontrato che i paesi con alto consumo (principalmente Cina e Giappone) hanno una bassa percentuale di malati di cancro.

Le percentuali di cancro al seno, colon, pelle, pancreas, esofago e stomaco sono molto basse fra i bevitori di tè verde.

Le EGCG sono indicate dagli esperti come le più importanti per la prevenzione dei tumori.

Bere quattro o più tazze di tè verde al giorno potrebbe fornire sufficienti composti attivi per **rallentare o prevenire la crescita delle cellule tumorali**



Recenti ricerche hanno evidenziato come il tè verde può proteggere contro i tumori della pelle (melanomi) e può inibire la formazione di tumori associati all'esposizione a raggi solari UVB.



Tè verde e rischio cardiovascolare

Numerosi studi hanno dimostrato l'efficacia del tè verde nella riduzione del colesterolo LDL e dei trigliceridi. Il potente effetto antiossidante del tè verde inibisce l'ossidazione del colesterolo LDL nelle arterie.

Si è visto inoltre come il tè verde possa in piccola parte aumentare i livelli di HDL, il colesterolo buono.

Nel complesso, le catechine del tè verde favoriscono la fluidificazione del sangue, inibendo la formazione di coaguli nei vasi sanguigni, riducendo così il rischio di ictus e infarto.

Controindicazioni ed effetti collaterali

E' possibile bere alcune tazze di tè verde al giorno(3-4) senza avere, nella maggior parte dei casi, effetti collaterali. Mentre è più facile "esagerare" con gli estratti concentrati e raggiungere dosi elevate che possono causare l'insorgenza di effetti avversi:

- irritabilità
- aggravamento dell'ulcera in persone affette
- accentuazione dell'insonnia in persone già predisposte
- ansia

Gli effetti collaterali degli estratti concentrati sono dovuti in buona parte alla presenza della caffeina che determina l'insorgenza di disturbi gastrointestinali, insonnia, agitazione, mal di testa.



E' bene, inoltre, evitare il tè verde in gravidanza poiché esso riduce l'effetto dell'acido folico, sostanza indispensabile per diminuire il rischio di spina bifida e di parto prematuro.

I tannini del tè verde, invece, interferiscono con l'assorbimento e la biodisponibilità del ferro. È importante, quindi, ricordare di non assumere integratori a base di ferro in concomitanza all'assunzione di tè verde (soprattutto sottoforma di estratti concentrati).

La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it