
Il tè verde è un toccasana?

Lun 08/08/2022 - 11:10

Le cure miracolose purtroppo non esistono. Tuttavia, riguardo al tè verde si può affermare senza esagerare che abbia un effetto positivo sulla salute.

A cominciare dal sistema cardiovascolare. “I risultati di alcuni recenti studi indicano che il consumo regolare di tè verde riduce il rischio di pressione alta, ictus e infarto”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Questo effetto è dovuto ai polifenoli contenuti nel tè verde, che sono sostanze vegetali secondarie”.

Stando alle conclusioni di un meta-studio che ha preso in esame circa 140 ricerche, è possibile che il tè verde protegga anche dal cancro, ma questo effetto non è stato ancora definitivamente dimostrato. Il tè verde contiene epigallocatechina gallato (EGCG), un polifenolo appartenente al gruppo dei tannini in grado di neutralizzare composti ossigenati aggressivi, i cosiddetti radicali liberi. Dal momento che i radicali liberi influiscono sullo sviluppo di tumori, si presume che sostanze antiossidanti come l'EGCG abbiano un effetto antitumorale.

Ben documentate sono, invece, le proprietà protettive del tè verde contro la carie dentale. Alla maggior parte dei dentifrici viene aggiunto fluoruro di sodio allo scopo di prevenire la carie e rafforzare lo smalto. Il tè verde contiene per natura una quantità relativamente alta di fluoruro, inoltre i polifenoli del tè uccidono i batteri della carie e ostacolano la formazione della placca.

Non da ultimo, il tè verde è apprezzato per le sue proprietà stimolanti. Poiché la caffeina del tè è legata ai tannini e viene assorbita più lentamente, l'effetto è ritardato rispetto al caffè, ma dura più a lungo. Il contenuto di caffeina dipende dal tipo di tè utilizzato e dalle modalità di preparazione. In media, una tazza di tè verde (250 millilitri) contiene circa 38 milligrammi di caffeina, mentre una tazza di caffè espresso (da 25 a 30 millilitri) ne contiene circa 30 e una di caffè filtro (150 millilitri) da 60 a 90.

Insomma, bevendo regolarmente tè verde si resta arzilli e si fa anche qualcosa di buono per la propria salute. La temperatura di infusione ottimale è compresa tra 70°C e 85°C, il tempo di infusione consigliato è dai due ai quattro minuti; le foglie di tè possono essere utilizzate fino a tre volte. Poiché il tè verde coltivato in modo convenzionale può essere contaminato da pesticidi e altri residui, è da

preferire quello da coltivazione biologica e commercio equo e solidale. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) sconsiglia, tuttavia, gli integratori alimentari con estratto di tè verde: alcuni di essi contengono, infatti, livelli molto elevati di catechine, che potrebbero danneggiare il fegato.