

28 de Abril de 2006

Universidad de Granada

Web Salud

la semana | lo que interesa

Salud

Farmacia

Sanidad

Opinión

Multimedia

WebSalud.com > Farmacia

Plantas medicinales

Nuevos medicamentos

Dermofarmacia

Alertas medicamentos



Se está estudiando los beneficios de las catequinas y otros compuestos.

Investigación

Los efectos del té verde merecen más estudios

Científicos de Granada analizan los beneficios de las catequinas y otros compuestos

Según el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#) cree que las evidencias del té verde son muy prometedoras, aunque se necesitan más estudios para llegar a entender su contribución humana.

· M.S.M. - 28/04/2006

Protección frente a diversos tipos de cáncer, prevención de las enfermedades cardiovasculares, ayuda para el control del peso... Son algunos de los beneficios que se han atribuido en los últimos tiempos al consumo de té verde. Lo cierto es que se han llevado a cabo numerosos estudios sobre esta popular bebida, pero no todos ellos permiten extraer conclusiones definitivas sobre sus efectos para la salud.

Un equipo de investigadores del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), encabezado por la profesora titular Carmen Cabrera, acaba de publicar una revisión sobre las propiedades beneficiosas del té verde en la revista *Journal of the American College of Nutrition*. "Aunque todas las evidencias en la investigación sobre el té verde son muy prometedoras, se necesitan más estudios para llegar a entender completamente su contribución a la salud humana y poder recomendar su consumo regular en las dietas occidentales, en las que el consumo de té verde es actualmente limitado y esporádico", indican los investigadores.

Y es que algunos de los trabajos analizados podrían dar lugar a confusión. A modo de ejemplo, los científicos de la [Universidad de Granada](#) señalan que los resultados de la investigación pueden contener sesgos debido a que no se han tenido en cuenta "los factores socioeconómicos y de estilo de vida", así como a "una inadecuada metodología para definir la preparación del té y

Utilidades del artículo



Información relacionada

Un componente del té verde podrá proteger frente al Alzheimer, según estudio

El té y las uvas podrían ser el futuro en la prevención y tratamiento del cáncer. Tratamiento anticélmico de choque a base de té verde, cafeína y hereditario. Las propiedades del té verde conquistan el mercado de la alimentación

28 de Abril de 2006

Universidad de Granada

Web Salud

su ingesta”.

Efectos terapéuticos

En cualquier caso, los investigadores recalcan que cada vez existen más pruebas de los efectos beneficiosos del té verde. Por esta razón, aseguran que “sería aconsejable animar al consumo regular de esta bebida ampliamente disponible, sabrosa y barata como alternativa interesante a otras que no solamente no muestran los efectos beneficiosos del té verde, sino que son más energéticas, contienen más cafeína (el té verde tiene menos cafeína que el negro, el café o las bebidas a base de cola) y son ricas en aditivos y/o CO2”.

El equipo de la [Universidad de Granada](#) ha llevado a cabo algunos trabajos de investigación encaminados a determinar el contenido en catequinas y de minerales con carácter antioxidante en distintos tipos de té. En este sentido, sus estudios y los de otros grupos de científicos han permitido constatar que el verde contiene más catequinas que otros tipos de té. Los posibles efectos de estos compuestos no sólo dependen de la cantidad que se consuma, sino también de su biodisponibilidad, que aparentemente puede ser bastante variable. Aunque existen pocos datos publicados sobre la distribución de las catequinas en los distintos tejidos humanos, hay varios estudios interesantes en animales. Se ha observado que la biodisponibilidad de un tipo de catequina difiere según la especie animal en la que se estudie. Por otro lado, añadir leche al té no afecta a la absorción de las catequinas, pero sí puede influir en los efectos antioxidantes del té.

Uno de los campos en los que más se han investigado los beneficios de las catequinas es el control de peso. Estudios in vitro con extractos ricos en estos compuestos muestran una inhibición significativa de la lipasa gástrica.

[Aviso Legal](#) | [Contacto](#)

Copyright © 2005 websalud.com All rights reserved.

La responsabilidad del contenido del portal es exclusivamente de Contenidos e Información de Salud,S.L.