

## Propiedades del té verde

### Esta bebida contiene compuestos con potenciales efectos en la prevención del cáncer, aunque los estudios son discordantes

El té es la bebida más consumida en el mundo después del agua. Hay diversas variedades, entre ellas, el té verde, que se elabora con las hojas no fermentadas del árbol. Las publicaciones que se hacen eco de los beneficios extraordinarios de esta bebida son incontables, aunque no todos los resultados están bien documentados. Los polifenoles que contiene, en concreto las catequinas, han desatado el interés de la industria, que ha aumentado su oferta de productos, y del consumidor, que ha ampliado su ingesta. Sin embargo, aunque las pruebas de investigación son prometedoras, se necesitan estudios en profundidad que determinen la dosis y la forma de consumo más efectiva (bebida, extracto, etc.) sin contraindicaciones ni efectos secundarios.

Por MAITE ZUDAIRE

17 de diciembre de 2009

El consumo continuado de [té verde](#) o de productos con extractos o que concentren sus principios activos está contraindicado en personas con trastornos cardíacos, arritmias, insuficiencia coronaria, insomnio, epilepsia, embarazo y lactancia, así como durante la infancia. Se ha determinado también que el té verde puede provocar toxicidad en el hígado e interacciona con diversos medicamentos como los [antibióticos](#).



- Imagen: Peyri Leigh -

### Té y cáncer: demasiadas esperanzas

Los estudios experimentales (in vitro) y en animales que encuentran una asociación saludable entre el consumo habitual de esta bebida y la disminución de grasas son numerosos: pérdida de peso, reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, así como su contribución a la promoción de la salud oral (por su riqueza en flúor) e incluso el aumento de la densidad mineral ósea.

Las sustancias que contiene son de gran interés dietético y nutricional, sobre todo flavonoides con acción antioxidante (catequinas, rubigenina, flavina y taninos). Sólo una taza de té aporta alrededor de 200 mg de flavonoides, la mayoría de los cuales se libera durante el primer minuto de infusión.

Una taza de té  
aporta unos 200 mg  
de flavonoides

Una revisión sobre los efectos beneficiosos de esta bebida, acometida por la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), le atribuye mayor acción antioxidante en comparación con el [té negro](#) debido a una concentración superior en catequinas. Los investigadores afirman que el contenido de ciertos minerales y vitaminas de este tipo de té aumenta su potencial [antioxidante](#) y que son estos los compuestos destacados en la prevención del cáncer.

En la extensa base de datos de estudios científicos [Pubmed](#), se pueden encontrar más de 1.300 referencias científicas que tratan la relación entre el té verde y el cáncer. La mayoría de los estudios poblacionales que examinan esta asociación pertenecen a centros de investigación de países asiáticos, dado el bajo consumo de té verde en Europa y EE.UU.

Muchos estudios realizados en China y Japón vinculan el consumo de té verde (tres o más tazas diarias) a una menor incidencia de distintos tipos de cáncer de esófago, estómago, pulmón, páncreas, mama, próstata, ovario y recto. Pero coexisten otros tantos que no detectan diferencias en la incidencia de estas patologías. En un reciente [meta-análisis](#) de estudios epidemiológicos sobre consumo de té verde y cáncer de estómago, realizado por la Sichuan University y el Chinese Evidence-Based Medicine/Cochrane Center, ambos centros en Chengdu (China), los autores llegan a la conclusión de que por el momento no hay pruebas epidemiológicas claras para apoyar la propuesta de que esta bebida tiene un papel en la prevención del cáncer de estómago. La conclusión es paralela a la del meta-análisis realizado por el Center for Cancer Prevention and Detection, del National Cancer Center en Goyang (Korea), publicado en el International Journal of Cancer en febrero de este año.

## Falta de pruebas uniformes

En el Cancer Center de la University of Minnesota, en EE.UU., se llevó a cabo otro meta-análisis sobre estudios epidemiológicos que han tratado de dilucidar el consumo de té negro o verde y su efecto en el riesgo de cáncer colorrectal. Los investigadores afirman que, pese a las sólidas pruebas in vitro y a algunos estudios epidemiológicos en humanos en apoyo de ambos téis (verde y negro) como potenciales agentes antioxidantes, los datos disponibles son insuficientes para concluir que estas bebidas puedan tener acción protectora y preventiva frente al cáncer colorrectal.

No obstante, el té verde ha demostrado protección contra la gastritis crónica y los pólipos adenomatosos, lesiones no cancerosas a partir de las cuales se puede originar con el tiempo el [cáncer de colon](#). Esta hipótesis sugiere que puede considerarse un agente preventivo potencial, en particular, para quienes tienen alto riesgo de desarrollar cáncer de colon, por predisposición genética.

Los autores de estas investigaciones hacen hincapié en que los datos se interpreten con precaución ya que queda por determinar en futuros estudios un modo de investigación más uniforme; variedades de té verde (japonesas como Sencha, Matcha, Gyokuro, Houjicha; o chinas como Chinese Gunpowder Green Tea, Dragon Pearls, Dragon Well) con diferentes concentraciones de catequinas; la dosis segura y efectiva, el método de preparación (su concentración, su temperatura, su tiempo de infusión) y el tipo (bebida o extracto), así como la duración de la prueba.

Proponen también que es fundamental tener conocimiento previo de otros condicionantes genéticos, dietéticos o ambientales que puedan predisponer al individuo a los distintos tipos de cáncer. Los autores acreditaron que en la mayoría de los estudios no se pudo conocer el historial de infección por *Helicobacter pylori* de los participantes, una de las causas de [úlceras gastroduodenales](#) y factor de riesgo para el cáncer de estómago.

## CUESTIÓN DE PESO



- Imagen: bruno neves -

En una investigación llevada a cabo por nutricionistas de CONSUMER EROSKI sobre productos para [perder peso](#) de venta en farmacias, publicada en agosto de 2008, se analizaron las evidencias científicas conocidas hasta el momento del té verde, un ingrediente muy habitual en este tipo de complementos. La mayoría de los estudios analizados se basan en que el extracto de [té verde](#) podría actuar de dos maneras en la pérdida de peso: aceleraría el metabolismo y ayudaría a la disminución de grasa corporal total.

Algunos ensayos sugieren que el efecto puede ser mayor si se combina con cafeína. Tras la revisión actual de los más recientes estudios sobre este compuesto, la conclusión es clara: no se puede recomendar el uso de té verde o los productos que lo contengan en el tratamiento de pérdida de peso, ya que la dosis y la duración del

tratamiento no están definidas como para evitar efectos secundarios asociados a su consumo.

Un consumo continuado tanto de la bebida como de los productos a base de extractos o que concentren sus principios activos está contraindicado en personas con trastornos cardíacos y gástricos, entre otras patologías. Se sabe también que puede afectar al hígado y alterar el efecto de ciertos medicamentos.

---

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI

---