



# Té Verde

*Camelia sinensis (L.) Kuntze*

## Descripción

Es una planta de origen asiático, procede del sur y sudeste de Asia, aunque hoy se cultiva en todo el mundo.

Las hojas y los brotes se utilizan para elaborar una de las bebidas más consumidas, el té.

El té verde, a diferencia de otras variedades como el té negro, se somete a un procesado que provoca una mínima oxidación, con lo que conserva gran cantidad de sustancias interesantes, especialmente de antioxidantes.

Los principios activos más importantes que contiene pertenecen al grupo de los polifenoles y de las bases xánticas. Entre éstas la predominante es la cafeína cuyo contenido se encuentra entre el 2-4%, y también la teofilina y la teobromina, aunque éstas en cantidades menores.

## Acción en el organismo

El té verde se caracteriza por contener importantes cantidades de polifenoles, sustancias con propiedades antioxidantes.

De entre los diferentes tipos de polifenoles aislados del tipo flavonoides destacan las catequinas de las cuales el té verde es muy rico. Las catequinas han demostrado recientemente que tienen efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Además, se les atribuye una actividad termogénica, por la cual conseguirían activar y favorecer el gasto energético del organismo a partir de la combustión de las grasas.

Diferentes estudios han demostrado que la administración diaria de té verde reduce el peso, el índice de masa corporal, así como el colesterol plasmático. Sin embargo, aún existe controversia respecto a este efecto, pues se requiere más evidencia científica para corroborarlo y para discernir si el efecto tiene que ver con el contenido de cafeína del té o de los otros componentes de esta planta.

Asimismo, son conocidos los efectos beneficiosos del té verde en relación con un efecto antioxidante en la protección cardiovascular, antiinflamatoria, control de la glucosa, etc.

## Dosis y modo de empleo

En general se recomiendan 3-4 infusiones de té al día que aporten alrededor de 500 mg de catequinas.

De cualquier modo, la dosis siempre estará en función del tipo de producto y de extracto que se utilice.

## Precauciones

Sensibilidad a la cafeína: por su contenido en cafeína, que actúa como estimulante, puede potenciarse este efecto si se administra con otras sustancias estimulantes como el café.

## Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

**LIPOGRASIL®**

**Zambon**