

Martes, 19 de septiembre de 2006

Nuestra portada en su e-mail

* Elige una opción *

* Introduce tu e-mail *

Enviar



SECCIONES

EDITORIAL
OPINIÓN
AYER Y HOY
LOCAL
POLÍTICA
SEGURIDAD
SUCESOS
SOCIEDAD
INMIGRACIÓN
EDUCACIÓN
ECONOMIA
FOMENTO
CULTURA
REPORTAJE
TRANSPORTES
DEPORTES

EMPRESA
STAFF
CONTACTO

SERVICIOS

BUSCAR AVANZADO
CALLEJERO
DICCIONARIO
CLASIFICADOS
HORÓSCOPO
LOTERÍA



ENCUESTA

¿Qué le parece la gestión de Juan José Murillo en el MEC?

- BUENA
 MALA
 REGULAR

REPORTAJE

Comentar esta noticia | Enviar | Imprimir | Primera | Anterior | Siguiente | Última

El consumo de té verde es beneficioso para la salud

Por : África Vilches

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Granada revela que el té verde tiene propiedades beneficiosas para la salud, especialmente su acción antioxidante. Además, asegura que previene de enfermedades cardiovasculares, de varios tipos de cáncer y facilita el metabolismo de las grasas acumuladas en el organismo.

Los investigadores del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada (UGR) Rafael Jiménez, Carmen Cabrera y Reyes Artacho han realizado un estudio sobre la relación entre el consumo de té verde y su influencia sobre la salud humana, llegando a la conclusión de que "la mayoría de las propiedades saludables atribuidas a esta variedad de té" se refieren a "su acción antioxidante". Dicho estudio se ha elaborado a través de la recopilación de un total de 180 estudios sobre el tema publicados en las mejores revistas internacionales.

Según este estudio, el té verde contiene minerales y otros compuestos que incrementan aún más este poder antioxidante.

Además de esto, los investigadores señalan en el té verde un menor contenido en cafeína respecto al té negro y a otras bebidas estimulantes, haciendo hincapié en que "se trata de una bebida natural, refrescante, agradable y accesible" y, por tanto, "una alternativa a otras bebidas menos saludables".

Tal y como indican los autores de este estudio, "la idea de realizar esta recopilación surge al iniciar un trabajo de investigación sobre la presencia de componentes del té con actividad antioxidante". De este modo, estos científicos consideran que la incorporación de un consumo regular de té verde a las dietas occidentales puede contribuir a la ingesta total de antioxidantes, con la correspondiente repercusión positiva sobre la salud. Además, aseguran que "es preferible el té verde en hojas o comprado a granel al empacutado en bolsitas".

Según los investigadores, la idea de escoger esta variedad de té es porque no sufre el proceso denominado 'fermentación' del té negro, con lo cual las catequinas -unos compuestos fenólicos- aparecen intactas con todo su poder antioxidante, tal y como aparece demostrado en diversos estudios. Entre estas catequinas destaca su elevado contenido en EGCG "que es biológicamente la más activa".

El té es la bebida más consumida en el mundo después del agua. Una de sus variedades es el té verde, una bebida milenaria muy apreciada en otras latitudes. En Melilla, por ejemplo, el té se consume diariamente en las múltiples cafeterías de la ciudad, además de ser una bebida muy típica entre la población bereber.

Asimismo, al té verde se le atribuyen propiedades saludables tan diversas como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de colon, páncreas y estómago, así como el control de peso corporal, puesto que facilita la eliminación renal del agua del organismo, o facilita el metabolismo de las grasas acumuladas en el organismo, siendo muy útil para la ayuda en la pérdida de peso en ciertos tipos de sobrecarga ponderal generalizada o localizada, o como protección frente a las radiaciones cardiovasculares.

Pero, también, el té verde alarga la vida a quienes, a diario, toman cinco tazas de esta bebida, según aseguró otro estudio realizado por la Universidad Tohoku en Sendai (Japón) tras recoger, durante once años, muestras de cuarenta mil voluntarios. A través de este informe se quiso demostrar que el consumo de té verde aumenta los años de vida previniendo de enfermedades cardiovasculares.

Así, durante el periodo de realización de esta investigación japonesa, se comprobó que quienes tomaron más de cinco tazas de té verde al día tuvieron un 26% menos de muerte por causa cardiovascular.

En la actualidad, aproximadamente 40 países cultivan té. Sin embargo, solamente tres de ellos proporcionan la mitad de los té verdes y negros consumidos en el mundo: India, China (produce más o menos el 70% del té verde mundial) y Sri-Lanka. Les siguen los productores como Kenya, Turquía, Indonesia y Japón.

El mercado del té es muy específico ya que los países productores son a la vez los mayores consumidores, al ser una bebida tradicional en bastantes países.

Comentar esta noticia | Enviar | Imprimir | Primera | Anterior | Siguiente | Última

Portada | Hemeroteca | Búsquedas | LOCAL | DEPORTES | OPINIÓN | SEGURIDAD | EDITORIAL | SOCIEDAD | SUCESOS | CULTURA | ECONOMIA | POLÍTICA | FOMENTO | TRANSPORTES | AYER Y HOY | REPORTAJE | EDUCACIÓN | INMIGRACIÓN | RSS - XML

Edita:

Prensa de Melilla S.L.

Polígono SEPES, Naves A-1 y A-2 / Calle La Espiga / 52006 MELILLA

Teléfono: 952-690000 Mail de redacción : redaccion@melillahoy.es

editmaker

Diseño web: admin@cibeles.net

Páginas creadas con EditMaker 5.8.1

votar

resultados