

Le “info bio” di Naturium: il tè verde, bevanda della salute

Il dottor Emanuele Manes spiega le evidenze scientifiche più rilevanti

E' il dottor Emanuele Manes, biologo nutrizionista, l'ospite della quarta puntata di “Info Bio”, le pillole di cultura alimentare proposte dal progetto culturale “Naturium” all'interno di un apposito spazio su YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=7c1Xxrp9SBs>). Argomento del giorno è il tè verde, da sempre conosciuto come vera e propria bevanda della salute. Nel corso degli ultimi decenni anche la scienza ha messo in evidenza le sue proprietà antiossidanti, diuretiche e antinfiammatorie. Il tè verde contiene, infatti, flavonoidi, catechine, tannini, teina, teofillina, vitamine del gruppo B, minerali e amminoacidi. I polifenoli del tè svolgono, in particolare, un'importante azione antinfiammatoria e antitumorale, messa in luce anche da diversi studi



scientifici. In particolare, una sostanza presente nel tè verde (l'epigallocatechina-gallato) svolge un'azione di prevenzione contro il tumore: alla pelle, al colon, al pancreas, al seno, alla

prostata e al fegato. Gli stessi polifenoli sono molto importanti per la prevenzione di malattie cardiovascolari e di malattie neurodegenerative come il Parkinson e l'Alzheimer. Il tè verde, inoltre, è stato dimostrato avere effetti benefici sul diabete di tipo 2, riequilibrando i tassi di glucosio nel sangue. La teanina (un amminoacido contenuto nel tè) riduce lo stress psicofisico, mentre la teina svolge un'azione tonica e stimolante, aumentando la capacità di

concentrazione. L'utilizzo del tè verde è consigliato anche come drenante nelle cure dimagranti. Questa preziosa e salutare bevanda svolge una buona azione diuretica e depurativa che favorisce l'eliminazione renale dell'acqua e la depurazione dell'organismo. Pare inoltre che un consumo regolare aiuti a contrastare l'invecchiamento cellulare e prevenga la caduta dei capelli, inibendo un determinato enzima. Infine, è stata riscontrata un'azione benefica per l'igiene orale.