

Salute/ vero o falso È ricco di antiossidanti ed è importante scegliere il "tipo" giusto

Il tè, una bevanda dalle antiche virtù

«Quello verde è diuretico e fa bene alla linea» ● «Può essere eccitante e ostacolare il sonno»

Un detto popolare cinese dice che «dopo i tre anni il tè è un tesoro, dopo i sette una medicina». Anche in Occidente, soprattutto negli ultimi anni, è considerato una panacea per diversi disturbi. Ma quali sono realmente le caratteristiche e i vantaggi di questa bevanda che vanta una tradizione millenaria? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Maria Gabriella Di Russo.

Contiene antiossidanti, in grado di rallentare l'invecchiamento

VERO

«Il tè è ricco di flavonoidi che abbondano di antiossidanti, cioè sostanze in grado di proteggere l'organismo dall'azione dei radicali liberi (compresi quelli stimolati dalle radiazioni solari) e prevenire la comparsa di tumori. Ma i benefici del tè non finiscono qui: è un antidoto contro il raffreddore e attenua i dolori articolari. Uno studio molto importante e recente dell'Università di Spokane negli Stati Uniti sostiene addirittura che il tè verde, che è un potente antinfiammatorio, potrebbe essere impiegato nella lotta contro l'artrite reumatoide».

Tutti i tè sono uguali e presentano le stesse caratteristiche

FALSO

«Le proprietà sono diverse a seconda del tipo di tè. Quello bianco è il meno elaborato ma è conosciuto per le sue proprietà di prevenzione del cancro e di raffreddare il corpo. Il tè verde è un disintossicante naturale e contiene la teanina, un aminoacido in grado di aiutare la concentrazione. Una ricerca condotta dalla Società Americana per la Scienza



della Nutrizione ha rivelato che bere due tazze di tè verde al giorno può diminuire l'indice di massa corporea e, quindi, il tessuto grasso dell'organismo, a patto, naturalmente, di seguire anche una dieta equilibrata e svolgere attività fisica regolare. Il tè rosso rinforza il sistema immunitario, riduce i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, mentre il nero facilita la digestione».

C'è differenza tra il tè in bustine e in foglie

VERO

«Le bustine sono inferiori come gusto e qualità. Le foglie, invece, sono integre, piene di germogli bianchi e conservano interamente le loro proprietà. Devono essere manipolate il meno possibile, in modo che la qualità non venga deteriorata e non si perda la loro naturale ricchezza di polifenoli e antios-



L'ESPERTA

Maria Gabriella Di Russo è laureata in Medicina e Chirurgia all'Università La Sapienza di Roma, è specializzata in Idrologia Medica e ha conseguito un Master di Medicina Estetica. Lavora tra Roma, Formia e Milano.

sidanti. Non è facile, però, trovare tè ricavato solo da foglie intere: spesso sono spezzate e mescolate a steli, anche per una questione di prezzo, che altrimenti sarebbe elevato per il mercato».

È una bevanda che può essere assunta in ogni momento della giornata

FALSO

«Contiene teina, che è molto simile alla caffeina, una sostanza eccitante capace di mantenere lo stato di veglia. Per cui è preferibile non bere il tè alla sera, soprattutto chi fatica ad addormentarsi. In ogni caso si consiglia di consumarlo sempre "liscio". Il latte è troppo dolce ed è ricco di caseina che blocca

le molecole protettive del tè, mentre il limone ne snatura il sapore».

L'assunzione può anche generare degli effetti collaterali

VERO

«Se si soffre di carenza di ferro è meglio evitarlo, perché i polifenoli, di cui sono ricchi tutte le qualità di tè, impediscono l'assimilazione del ferro nel sangue. Al limite è meglio prenderlo lontano dai pasti. Senza contare che il tè è un eccitante: gli insonni devono prestare attenzione perché ha gli stessi effetti del caffè, così come chi ha un temperamento ansioso o è agitato per qualche evento particolare».

di Carla Tinagli