

## DIMAGRIRE CON IL THE' E' POSSIBILE?

Fonte dati NIH//nccih.nih.gov/health/greentea



Tè verdi, neri e oolong provengono dalla stessa pianta *Camellia sinensis*, ma sono preparati con metodi diversi.

Per produrre tè verde, le foglie fresche della pianta sono leggermente vaporizzate.

Il tè è stato utilizzato per scopi medicinali in Cina e in Giappone per migliaia di anni.

Gli usi attuali come bevanda o integratore alimentare sono svariati e comprendono:

1. migliorare la sensibilità mentale,
2. alleviare i sintomi digestivi e le emicranie
3. promuovere la perdita di peso.

Il tè verde e i suoi estratti, specie uno dei suoi componenti, (EGCG epigallocatechingallato), sono stati studiati per i loro possibili effetti protettivi contro le malattie cardiache e il cancro. Il tè verde viene consumato come bevanda.

Viene anche venduto in estratti liquidi, capsule e compresse e talvolta viene utilizzato in prodotti topici (destinati ad essere applicati alla pelle).

### Caratteristiche Generali

Anche se molti studi sono stati fatti sul tè verde e sui suoi estratti, non si può ancora concludere definitivamente se il tè verde sia utile per la maggior parte degli scopi per cui viene utilizzato.

Ci sono prove che il tè verde aumenta la concentrazione mentale, come sarebbe stato previsto a causa del suo contenuto di caffeina.

L'FDA americano ha approvato un unguento da estratto di tè verde come farmaco di prescrizione per il trattamento di **verruche genitali**.

Studi sul tè verde e sul cancro nelle persone hanno avuto risultati ad oggi altalenanti. Il National Cancer Institute non raccomanda né sconsiglia l'utilizzo di tè verde per ridurre il rischio di qualsiasi tipo di cancro.



Pochissimi studi a lungo termine hanno studiato gli effetti del tè sul rischio di malattie cardiache. Tuttavia, **le prove limitate attualmente disponibili suggeriscono che sia il tè verde che il nero potranno avere effetti benefici su alcuni fattori di rischio per le malattie cardiache, tra cui la pressione sanguigna e il colesterolo alto.**

Gli estratti di tè verde non hanno dimostrato di produrre una perdita di peso significativa negli adulti in sovrappeso o obesi. Inoltre non hanno dimostrato di aiutare le persone a mantenere una perdita di peso.

Il Centro nazionale per la salute complementare e integrativa (NCCIH) sta finanziando la ricerca sul tè verde e sui suoi estratti, inclusi gli studi sugli effetti di dosi elevate di componenti del tè sul fegato, se le sostanze nel tè verde possono essere utili per la malattia da sovraccarico di ferro e sulla sicurezza di un componente del tè verde nelle persone che sono HIV-positive.

Ma che cosa sappiamo sulla sicurezza?

**Il tè verde, quando consumato come bevanda, è ritenuto sicuro se usato in quantità moderate.**

I problemi del fegato sono stati riportati in un piccolo numero di persone che hanno preso concentrato di tè verde.

Anche se l'evidenza che i prodotti del tè verde hanno causato i problemi epatici non è conclusivo, gli esperti suggeriscono che gli estratti di tè verde concentrati siano presi ai pasti e l'interruzione dell'assunzione in caso di disturbo epatico o di dolore addominale, urine scure o ittero.

Fatta eccezione per i prodotti di tè verde decaffeinato, **il tè verde e gli estratti di tè verde contengono sostanziali quantità di caffeina.** Troppa caffeina può far sentire le persone spossate e scosse; interferire con il sonno; e causare mal di testa.

Il tè verde è stato dimostrato ridurre i livelli ematici (e quindi l'efficacia) del nadolol farmaco, un beta-bloccante utilizzato per l'alta pressione sanguigna e problemi cardiaci. Può anche interagire con altri medicinali.

Quindi ricordarsi il motto

*medio virtus stat*

Non esagerare mai con nessun alimento, o bevanda; qualunque alimento è tossico, anche l'acqua.... dipende solo dalle quantità!

**Buona Salute a tutti!**  
**Dr Giorgio Gori**  
**Personal Nutrition trainer**