AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Agroalimentare - *Alimentazione: Tè verde: benefici e controindicazioni*

Roma - 22 ago 2022 (Prima Pagina News) **Il tè verde è una bevanda che presenta molti benefici e come per tutte le cose anche qualche controindicazione.**

I numerosissimi vantaggi e benefici venivano usati nell'antichità a scopo medico e curativo. Le prime piantagioni nascono in Cina, India e Giappone e nel corso degli anni è stato esportato. Ad oggi il tè verde è utilizzato e bevuto ogni giorno da milioni di persone in tutto il mondo. Nei prossimi paragrafi andremo a vedere insieme quali sono tutti i benefici e anche alcune controindicazioni. Quali sono i benefici del tè verde? Il tè verde ha importanti qualità antiossidanti che sono dovute all'alta quantità di polifenoli. Per essere più precisi, la maggiore proprietà antiossidante del tè verde è data dall'Epigallocatechina gallata, maggiormente nota con la sigla EGCG. Per essere una bevanda, il tè verde presenta tantissimi benefici, che non riguardano solamente le proprietà antiossidanti. Il tè verde biologico è stato analizzato e ancora oggi viene studiato da molti ricercatori in tutto il mondo per capirne le qualità benefiche. La maggior parte dei benefici del tè verde molto probabilmente dipende dalla presenza di grandi quantità di catechine, che aiutano a rafforzare le difese antiossidanti e, di conseguenza, a ridurre il danno a carico delle cellule: tutto questo processo porta quindi una ricaduta positiva su tutti i tessuti. Per la precisione, infatti, il tè verde ha proprietà anti-tumorali che servono a proteggere le cellule buone dalle mutazioni e non far crescere quelle cancerogene. Oltre ai benefici antitumorali, il tè verde aiuta anche tutto il sistema cardiovascolare, diminuendo la possibilità di coaguli e riducendo la presenza di grassi e colesterolo nel sangue. Inoltre, esso apporterebbe benefici rallentando lo sviluppo di aterosclerosi e malattie coronariche. Dal punto di vista respiratorio, invece, il tè verde risulta particolarmente utile contro gli effetti negativi del fumo. Il tè verde, inoltre, viene anche utilizzato per velocizzare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri, aiutando così una diminuzione del peso corporeo e facilitando l'espulsione di liquidi tramite le vie urinarie. All'interno del tè verde è anche presente una forte componente di polifenolici, molto utile per i suoi effetti neuroprotettivi, che quindi servono per la prevenzione e il trattamento delle malattie neurodegenerative. …e quali sono, invece, le controindicazioni? Nonostante i benefici siano numerosi e molto importanti, bere tè verde può comportare anche delle controindicazioni. La prima è che, essendo il tè verde una bevanda che contiene caffeina, potrebbe provocare ansia, nervosismo e insonnia, se utilizzato in grandi quantità. Inoltre, il tè verde, in alcune casistiche particolari può influire negativamente sul corretto funzionamento della tiroide. Negli ultimi anni, infine, alcuni studi hanno constatato che in specifici estratti di tè concentrati sono presenti determinate concentrazioni di polifenoli del tè verde, che possono indurre ad avere stress ossidativo e tossicità epatica.
Questi sono i principali benefici e le principali controindicazioni per quanto riguarda il consumo di tè verde. Come abbiamo ben visto, le proprietà positive superano di gran lungo le eventuali controindicazioni, ma,

ovviamente, per avere indicazioni più precise e complete è fondamentale rivolgersi al proprio medico di fiducia o ad uno specialista.

(Prima Pagina News) Lunedì 22 Agosto 2022

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it