

# 10 beneficios del té negro según la evidencia científica

---

Publicado el: 03-04-2023

Debido a su abundante contenido de antioxidantes, el té negro se asocia con beneficios para la salud cardiovascular, intestinal y de la piel. ¿Qué dice la ciencia?

A lo largo de los años, los beneficios del té negro se han documentado en una amplia variedad de estudios. Debido a su abundante concentración de antioxidantes —sobre todo de polifenoles—, **su ingesta se ha vinculado a efectos positivos** tanto para la salud cardíaca como para el metabolismo, el sistema digestivo y el cerebro.

En particular, esta variedad de té se obtiene a través de un proceso de marchitamiento, enrollado, oxidación y secado de las hojas de la planta *Camellia sinensis*. Su sabor es más fuerte que otros té obtenidos de esta especie (como el té verde y el té *oolong*) y también se destaca por contener más cafeína (entre el 2 % y 4 %).

Si bien **no se trata de un tratamiento de primera elección contra las enfermedades**, sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antidiabéticas y antitumorales ayudan a mantener el bienestar. Te contamos en detalle para qué se recomienda, cómo se consume y cuáles son sus posibles contraindicaciones y efectos secundarios.

## 10 beneficios del té negro según la ciencia

Desde hace varias décadas, **los beneficios del té negro han sido un tema de interés para los científicos**. Su concentración de compuestos activos ha exhibido una amplia variedad de efectos positivos en la salud.

Se ha determinado que contiene lo siguiente:

- Ácidos fenólicos.
- Minerales (calcio, cromo, magnesio, hierro, potasio o fósforo).
- Flavonoides (tearubiginas, teaflavinas y catequinas).
- Aminoácidos (L-teanina).
- Vitaminas (A, C y K).
- Cafeína.

Justamente, **debido a esta composición, se le atribuyen varias propiedades medicinales**. Para ser más exactos, se valora por su capacidad para combatir la inflamación, aumentar el estado de alerta, inhibir los efectos del estrés oxidativo y prevenir el daño celular.

¿Hay evidencias? Lo discutimos a continuación.

### 1. Salud del corazón

Los flavonoides, principales compuestos antioxidantes del té negro, tienen un impacto positivo en la salud cardíaca. Esto se debe en gran medida a que inciden en la regulación de los procesos

inflamatorios y la prevención del daño oxidativo.

Respecto a esto, un metaanálisis compartido a través de *Advances in Nutrition* informó que por cada taza de té que se consume a diario, **hay una disminución del 4 % de muerte por enfermedad cardíaca** y del 2 % en el riesgo de ataque cardíaco.

Asimismo, se observó que reduce en un 4 % el riesgo de accidente cerebrovascular y un 1,5 % el riesgo de muerte por todas las causas. Al final, se determinó que incluirlo en un patrón dietético saludable puede reducir las probabilidades de enfermedad cardiovascular y mortalidad entre los adultos.

Otro estudio prospectivo divulgado en la revista *Heart* reveló que el consumo diario de té **ayuda a reducir las probabilidades de cardiopatía isquémica** y el riesgo de eventos cardiovasculares relevantes, como el ataque cardíaco.

A su vez, un ensayo controlado aleatorizado publicado en *Preventive Medicine* concluyó que el té negro —ingerido dentro de una dieta normal— **coadyuva en la disminución de los factores de riesgo cardiovascular independientes**, como la glucosa alta y las alteraciones en el perfil lipídico.

## 2. Colesterol alto

Relacionado con el punto anterior, hay que destacar que el té negro se vincula con la disminución de los niveles de colesterol *malo* (LDL). La acumulación de este lípido en las arterias está relacionado con la insuficiencia cardíaca y el accidente cerebrovascular.

Una revisión de estudios compartida en *Clinical Nutrition* detalla que **la ingesta de este té ayudó a disminuir la concentración sérica de este tipo de colesterol**, sobre todo en personas con mayor riesgo cardiovascular.

Por su parte, un estudio en ratas revelado en *Lipids in Health and Disease* detalla que la teaflavina y las terubiginas —dos flavonoides presentes en el té negro— tienen potencial para abordar enfermedades asociadas al estrés oxidativo, como la hipercolesterolemia y la hiperglucemia.

Aun así, los resultados de las investigaciones son mixtos. En un ensayo controlado aleatorizado, el consumo diario de 5 tazas de té negro al día **no cambió de forma significativa el perfil de lípidos** en personas con hipercolesterolemia límite.

## 3. Presión arterial alta

Continuando con los beneficios del té negro para la salud cardiovascular encontramos efectos interesantes en la disminución de la presión arterial alta. En un metaanálisis divulgado en *Food & Function*, los pacientes que tomaron un suplemento de té negro **presentaron una reducción significativa de la presión arterial sistólica en comparación con el grupo de control**.

Efectos similares se observaron en una investigación compartida en *Complementary Therapies in Medicine*, que reveló que la ingesta regular de té ayudó a disminuir la presión arterial sistólica en 4,81 mm Hg y la presión arterial diastólica en 1,98 mm Hg en personas con hipertensión.

## 4. Salud intestinal

Consumir té negro de manera regular también es una forma de cuidar la salud intestinal. Para ser más precisos —y según lo recopila una revisión en *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*— los polifenoles **ayudan a modular la función de la barrera intestinal**, además de favorecer el equilibrio de la microbiota.

Otra revisión de estudios compartida en la revista *Nutrients* destaca que el té negro, al igual que otras variedades de té derivadas de la especie *Camellia sinensis*, **tienen actividad prebiótica debido a su aporte de polifenoles**. De este modo, modula la proporción de los tipos de bacterias intestinales y, de paso, coadyuva en la pérdida de peso.

## 5. Concentración y rendimiento cognitivo

El té negro contiene hasta un 4 % de cafeína y un aminoácido llamado *L-teanina*. Ambas sustancias estimulantes se relacionan con un aumento de la concentración mental y un mejor estado de alerta. Esto explica por qué algunas personas manifiestan sentir más energía tras su ingesta.

Sobre esto, una investigación divulgada en la revista *Nutrients* encontró que **la suplementación con L-teanina tiene potencial para estimular las funciones cerebrales**. Con ello, mejora el enfoque y la memoria, entre otras habilidades cognitivas.

Entre tanto, un pequeño estudio compartido por *Clinical Phytoscience* determinó que incluso una pequeña cantidad de té negro coadyuva en la mejora del procesamiento cognitivo. La bebida se vinculó a un mejor desempeño de las tareas mentales y una mayor concentración. Algunas personas utilizan la infusión de té negro para mejorar su rendimiento cerebral al estar cansados. Según la ciencia, podría funcionar.

## 6. Glucosa alta

El té negro no es un tratamiento de primera línea para combatir la diabetes. No obstante, incluirlo en el marco de una buena alimentación **puede aportar beneficios a los pacientes con esta enfermedad**.

Una investigación compartida en *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* vinculó su consumo a la disminución de los niveles de glucosa en la sangre posprandial tras una ingesta de sacarosa. En concreto, 24 pacientes con y sin prediabetes tomaron una bebida alta en azúcar seguida de una dosis baja o alta de té negro o un placebo.

En los pacientes que ingirieron té negro —en ambas dosis— se encontró una disminución de los niveles de azúcar posprandial (después de comer) comparado con los que tomaron un placebo. Pese a esto, se requieren estudios más amplios y completos.

Otro estudio vincula al té negro con una mejor respuesta a la insulina en personas con obesidad y resistencia a la insulina. La publicación, difundida en *Nutrition & Metabolism*, sugirió que **beber té negro mejora la sensibilidad a la insulina**, sobre todo tras ingerir comidas abundantes en azúcar.

## 7. Salud ósea

Una revisión divulgada en la revista *Medicine* llegó a la conclusión de que la ingesta de té contribuye a reducir el riesgo de osteoporosis. **Estas cualidades se atribuyen a su alto contenido de flavonoides**,

vinculados a la disminución de la pérdida de la densidad ósea y al fortalecimiento de los huesos.

Otro estudio en ratas, compartido por *Frontiers in Physiology*, sugiere que las teoruginas y las teaflavinas del té negro desempeñan un papel beneficioso en el control de la pérdida de la densidad ósea mediante la promoción de la osteoclastogénesis.

## 8. Salud dental

Las catequinas que contienen las hojas de *Camellia sinensis* tienen propiedades bactericidas y bacteriostáticas que **actúan contra las bacterias de la placa dental, como *Streptococcus mutans***. Un estudio compartido en *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* expone que un enjuague bucal a base de té (negro y verde para ser más exactos) puede emplearse como alternativa para prevenir la formación de caries dental.

Asimismo, información de *American Society For Microbiology* sugiere que **el té negro y sus componentes benefician la salud bucal** al interferir con la formación de la placa bacteriana que causa caries y enfermedad periodontal.

De todos modos, es conveniente usarlo con moderación, ya que los taninos que contiene se han relacionado con la aparición de manchas en los dientes, similares a las que causa el café.

## 9. Potencial antitumoral

Ni el té negro ni otras variedades de té pueden prevenir o curar el cáncer. Pese a esto, los estudios han determinado que **sus componentes pueden retrasar el desarrollo de algunas formas de esta enfermedad** y promover la muerte de células malignas.

En una revisión compartida por *Advances in Nutrition*, los investigadores observaron que la ingesta de té disminuye el riesgo de cáncer oral. En menor medida, también parece estar asociado a menor riesgo de cáncer gastrointestinal, de mama, de ovarios, de pulmón y de tiroides.

## 10. Pérdida de peso

Si de perder peso se trata, el té negro puede ser un buen complemento para añadir a la dieta. Un estudio revelado por *Food & Function* determinó que ingerir 3 tazas de té negro al día, durante 3 meses, **ayudó a disminuir la circunferencia de la cintura y el peso corporal**, comparado con la ingesta de una bebida de control con cafeína.

En otra investigación de la revista *Molecules*, los expertos observaron que **los polifenoles del té negro tienen un efecto antiobesidad sin reacciones secundarias aparentes**. En sí, ayudan a estimular el metabolismo, además de reducir el estrés oxidativo y regular la ingesta de energía.

Riesgos y posibles efectos secundarios del consumo de té negro

En general, dos o tres tazas al día son bien toleradas. **Los problemas empiezan a ocurrir con más de cuatro o cinco tazas diarias**. Esto se debe, en gran medida, a su contenido de cafeína.

En exceso, este estimulante del té negro puede detonar los siguientes síntomas:

- Anemia.
- Hipertensión.
- Dolores de cabeza.

- Náuseas y vómitos.
- Inquietud y ansiedad.
- Zumbidos en los oídos.
- Aumento de la micción.
- Dificultades para dormir.
- Nerviosismo y temblores.
- Alteración de la respiración.

Por otro lado, su consumo está contraindicado en pacientes con trastorno de ansiedad, trastornos hemorrágicos, antecedentes de convulsiones, síndrome del intestino irritable y problemas hormonales. **Se recomienda consultar al médico antes de probar esta bebida o los suplementos derivados.**

Existe un riesgo elevado de interacciones entre el té negro y algunos medicamentos. Por seguridad, se desaconseja su uso simultáneo con los siguientes fármacos:

- Efedrina.
- Clozapina.
- Estrógenos.
- Carbamazepina.
- Antibióticos (quinolonas).
- Medicamentos para el asma.
- Fenilpropanolamina.
- Drogas diuréticas.
- Anticoagulantes.
- Anticonceptivos.
- Antidepresivos.

## ¿Cómo se consume el té negro?

En general, **el té negro se consume como bebida**. Puede adquirirse en tisanas o como planta seca.

Se suele preparar solo, combinado con otras hierbas o con limón. Las proporciones suelen ser una cucharadita o una bolsita (5 gramos) por cada taza de agua (250 mililitros).

## El té negro aporta beneficios cuando se consume con moderación

Ahora mismo, el té negro es una de las bebidas más consumidas junto al café y al té verde. Se utiliza como alternativa al primero y a las bebidas energéticas. Aunque sus beneficios potenciales aún son materia de investigación, su abundante contenido de antioxidantes está vinculado a un mejor estado de salud.

En cualquier caso, **es conveniente tomarlo con moderación, sin superar las 3 tazas al día**. En caso de estar bajo tratamiento con fármacos o si existe alguna enfermedad subyacente, es necesario consultar al médico antes de incluir esta bebida en la dieta regular. ¡Tenlo en cuenta!