

El té podría prevenir la hipertensión arterial.

Publicado el: 08-12-2017

Las personas que acostumbran a tomar té verde o negro son menos propensas a padecer hipertensión arterial que quienes no beben estas infusiones, según un estudio publicado esta semana.

"El riesgo de hipertensión arterial, un trastorno que puede conducir a enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares, disminuye cuanto más té verde o negro se tome de manera regular, dijeron investigadores de la Universidad Nacional de Cheng Kung en Tainan, Taiwan.

Algunas variedades de té contienen hasta 4.000 compuestos químicos, entre ellos flavonoides, que ayudan a prevenir los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y la insuficiencia renal, manifestó el autor del estudio, Yi-Ching Yang, publicado en la revista The Archives of Internal Medicine. Ninguno de los 1.500 participantes en la investigación padecía hipertensión arterial al comienzo del estudio.

Los que tomaron entre 120 y 599 mililitros (entre cuatro y 20 onzas) de té diariamente durante al menos un año antes del estudio, mostraron un 46 por ciento menos riesgo de tener la tensión arterial alta en comparación con los que no bebieron esta infusión.

Consumir 600 mililitros de té, o más, diariamente disminuiría el riesgo de hipertensión arterial en un 65 por ciento, según demostró el estudio. Alrededor del 40 por ciento de los participantes en el estudio tomaba té de forma regular. Asimismo, era más probable que fueran hombres jóvenes que fumaban cigarrillos, tomaban alcohol y comían pocas verduras.

Fuente: <https://netsaluti.com>