

La moda del Té

Publicado el: 25-06-2018

El té es rico en unas sustancias llamadas polifenoles de acción antioxidante, cuya proporción varía en función del tipo de té y de su proceso de fermentación. En oriente, concretamente en China y Japón, se consume principalmente el llamado "te verde" (sin fermentar), mientras que en Europa, se consume mayoritariamente el "té negro" (fermentado). Entre ambas categorías se sitúan los tésemifermentados (té Oolong).

El árbol del té

El árbol del té es un árbol de hoja perenne que puede alcanzar hasta 10 a 15 metros de altura en estado salvaje. Sin embargo, con el fin de facilitar la cosecha de sus hojas por las recolectoras (siendo las más altas las mejores), se talla a unos 1,10 metros del suelo. Esta operación se realiza aproximadamente cada tres años.

El árbol del té crece generalmente en regiones tropicales o subtropicales. Las condiciones ideales de cultivo son un clima húmedo, una irradiación solar de un mínimo de cinco horas diarias, una humedad del aire entre 70 y 90 %, lluvias abundantes y regulares durante todo el año. Si las condiciones de cultivo son óptimas, no es sorprendente encontrar árboles de té en altitudes de hasta 2000-2500 metros.

La fermentación del té reduce el contenido de polifenoles inicial:

Existen cuatro tipos principales de té (blanco, verde, Oolong, y negro), pero a ellos hay que sumar las múltiples variedades existentes dentro de cada categoría, que suman más de 3000 té de todo el mundo y son el resultado de los diferentes métodos de elaboración de la planta.

Té blanco: Se produce a escala muy limitada lo que explica el elevado precio que alcanza en el mercado. China y Sri Lanka son los principales exportadores. Las yemas nuevas se recolectan antes de que se abran, se dejan marchitar para que se evapore la humedad natural y a continuación se desecan. Las yemas rizadas presentan un aspecto plateado (a veces se las denomina Silver Tip) y de ellas se obtiene una infusión de color pajizo muy pálido.

Té no fermentado: Del peso seco de una hoja, un 30% son polifenoles. El té verde es un ejemplo. La elaboración se inicia al dejar secar las hojas recién cogidas, a las que después se aplica un tratamiento de calor para detener la fermentación que provocaría la descomposición de la hoja. Concretamente se someten a un proceso de cocción al vapor y de secado al fuego que detiene la fermentación de las enzimas. Las hojas luego se extienden y se secan antes de que se les prenda un último fuego que impide cualquier fermentación.

Té semifermentado: Las hojas de té semi fermentado contienen un 20% de polifenoles. El té Oolong es un té semi fermentado que se elabora principalmente en China y en Taiwan. Se encuentra entre el té negro y el té verde. Los brotes tiernos del té se ponen a secar al aire libre entre 30 y 60 minutos, luego se secan, en una habitación cerrada, extendiéndolos suavemente con la mano, durante 6 a 8 horas. Al resecarse, el proceso de fermentación se detiene, y entonces se procede a la extensión y el secado. Después de secarse al fuego una última vez, el té Oolong se separa en grupos y se empaca en latas de té o bultos a granel.

Té de fermentación completa: En este té, el contenido de polifenoles es del 10%. Su representante es el té negro. Los métodos y variedades difieren considerablemente según la región productora, pero el proceso siempre incluye cuatro pasos básicos : marchitamiento (para hacer flexible la hoja y poder enrollarla sin que se rompa), enrollado (para romper las células y facilitar las reacciones químicas de la fermentación), fermentación (la verdadera transformación para convertirse en té negro) y secado (detiene la fermentación en el momento deseado).

Con el método tradicional "ortodoxo" se obtienen partículas más gruesas. Con el método CTC (triturar, cortar, enrollar) las hojas quedan más desmenuzadas, lo que resulta ideal para las bolsitas de té por ser la infusión más rápida y fuerte.

El té negro es el más aromático, debido a que con la fermentación se originan, a partir de los polifenoles, numerosos compuestos principalmente de tipo aromático.

Según el Código Alimentario Argentino, por Té genéricamente, se entiende exclusivamente el producto obtenido por el procesamiento conveniente de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos de la especie *Camellia sinensis* L.

El té destinado a la preparación de infusiones podrá ser:

- Té o té negro, que corresponde al producto obtenido mediante marchitado, enrollado, fermentado y secado de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos.
- Té Oolong, que corresponde al producto obtenido mediante marchitado, enrollado, semi fermentado y secado de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos.
- Té verde, que corresponde al producto obtenido por calentado, enrollado, secado de las yemas, hojas jóvenes, pecíolos y tallos tiernos sin que hayan experimentado ningún proceso de fermentación.

Entonces, el té verde se obtiene de la misma planta que el té negro (*Camellia sinensis* L.), pero la diferencia radica en los procesos que se aplican en la elaboración de cada tipo de té. En el caso del té verde, las hojas recién recogidas no deben ser secadas y luego se les aplica un tratamiento térmico que tiene como objetivo detener la fermentación u oxidación que provocaría la descomposición de la hoja.

¿Qué propiedades tiene el Té verde?

El té verde contiene -entre otros compuestos- bases xánticas, principalmente cafeína que actúa como estimulante del sistema nervioso, inhibiendo el sueño y reduciendo la sensación de fatiga. Se prescribe para contrarrestar la migraña, la somnolencia y la fatiga mental.

Por otra parte, la teofilina (y en menor medida la cafeína) genera un aumento de la frecuencia y gasto cardíaco y coronario. Es un conocido broncodilatador prescrito para relajar el músculo liso de los conductos bronquiales en el tratamiento del broncoespasmo bronquial, en la bronquitis y en el enfisema.

Otra metilxantina que se encuentra en el té es la teobromina. Esta actúa como diurético, vasodilatador, estimulante cardíaco y relajante de la musculatura lisa.

El té verde posee además una serie de compuestos llamados flavonoides -también conocidos como Vitamina P (quercetol, kenferol, miricetol). Estos compuestos son esenciales en la absorción y metabolismo del ácido ascórbico (Vitamina C) y aumentan la resistencia capilar (acción vasoprotectora). Estos compuestos se pierden de manera significativa durante el proceso de elaboración del té negro (recordar fermentación). El agregado de leche a la infusión no afecta la normal absorción de los flavonoides.

Posee otro tipo de polifenoles llamados catequinas, entre los que se distinguen: epicatequinas, epicatequina gallate, epigallocatequinas y epigallocatequin gallate. Diversos estudios han comprobado que una de las catequinas del té verde (epigallocatequin gallate) posee acción inhibitoria sobre la actividad de la uroquinasa, enzima necesaria para la reproducción de los tumores cancerosos.

Experimentos in vitro sugieren que el consumo regular de té verde disminuye los niveles de colesterol LDL.

Contiene taninos, con propiedades astringentes. Esto permite indicar té verde en casos de diarrea, de la misma manera en que se indica el consumo de té negro.

El té verde contiene además sustancias que podrían proteger contra toxinas que poseen efectos carcinogénicos como la aflatoxina y la salmonella typhimurium.

Se ha demostrado también cierto grado de protección contra las bacterias que causan las caries dentales. La actividad de los bioflavonoides produce una importante disminución de la placa bacteriana, lo que justifica la utilización de extractos de té verde en la elaboración de pastas dentífricas. Posee acción antiviral y acción de protección anti-úlceras en el estómago, disminuye el riesgo de gastritis crónica y de cáncer de estómago (previene la úlcera y la gastritis, pero las agrava una vez instaladas por su contenido de taninos y cafeína).

Contraindicaciones

No se indica el té verde en casos de gastritis ni úlcera gastroduodenal, dado que posee compuestos irritantes de la mucosa gástrica como los taninos. Su contenido de cafeína hace desaconsejable el consumo de té verde en casos de ansiedad, insomnio y taquicardia, dado que ésta actúa como estimulante del sistema nervioso y cardiorespiratorio. Desde ya, estos efectos no son exclusivos del té verde, sino que también se producen al consumir té negro o café.

Efectos secundarios

Puede ocasionar nerviosismo, insomnio, taquicardia, extrasístoles, poliuria, molestias gástricas, náuseas y vómitos, sobre todo si se consumen infusiones muy concentradas o en ayunas. Al igual que el café y el té negro, puede crear cierto grado de adicción.

¿Cómo consumirlo?

Preparar infusiones utilizando una cucharada de postre de té verde por taza, dejando infundir aproximadamente 10 minutos. Actualmente se consigue en saquitos en algunos mercados o casas de productos dietéticos.

Curiosidad

Aprovechando el gran consumo de té verde en el Japón, dadas las propiedades que esta bebida tiene, una de las marcas líderes en el negocio de las bebidas cola ha lanzado un té verde sin azúcar listo para consumir. En la categoría de tés listos para consumir -responsable del 28% del total de las ventas de bebidas sin alcohol listas para consumir del Japón- el segmento del té verde es el que tiene un crecimiento más rápido.

Muchos de los efectos benéficos del té verde son los mismos que ofrece el té negro, también presenta prácticamente las mismas contraindicaciones (vale recordar que ambos tés son el producto de una misma planta procesada de distinta manera). El hecho destacable es que el té verde presenta ciertas características diferenciales, por ejemplo propiedades anticancerígenas, que hacen que sea preferible optar por éste en lugar de consumir café o té negro.

Fuente: <https://netsaluti.com>