

# Un estudio afirma que el té reduce

(Viene de la página anterior)

En los últimos años ha crecido notablemente la popularidad de dos clases de té: el rojo o Pu-Erh y el verde. En Oriente, el té rojo se bebe para disminuir las grasas y el nivel de colesterol. Además contribuye a asimilar el nivel de alcohol en sangre y refuerza el metabolismo del hígado. Por su parte, el té verde está considerado como una de las plantas básicas de la medicina oriental debido a que se le atribuye un gran poder curativo y favorece el sistema inmunitario.

Un estudio realizado en Rotterdam (Holanda) durante seis años determinó que las personas que toman más de tres tazas de té al día tienen menos riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Y es que no sólo la cafeína es el ingrediente fundamental de esta bebida. El tanino es lo que le confiere aroma y amargor, y las catequinas proporcionan la concentración de la infusión una vez que se ha llevado a ebullición.

Aunque sin duda, dentro de las dos bebidas, la que tiene más tradición en nuestro país es el café. Gómez Candela señala que «la cafeína es una sustancia psicoactiva, que penetra fácilmente en todas las células del organismo, especialmente en las del sistema nervioso. Aunque se elimina con



**LOS GRANOS DEL CAFÉ** se obtienen del fruto del cafetal. En el tueste pueden adquirir un tono ligero, medio, oscuro o muy oscuro

la orina entre 3 y 6 horas después de haber sido ingerida». De todas formas, no hay datos constatados que afirmen en su totalidad que el café es perjudicial para el organismo. De hecho, Riobó afirma que «aumenta la hidratación del organismo, dependiendo de la concentración de café. Por ejemplo, el café americano posee mayor cantidad de agua que el café expreso». No obstante, y en contraposición a esto Riobó hace hincapié en que «no es cierto que aumente la tensión arterial, ni mucho menos favorezca la aparición de

diversos tipos de cáncer como muchas veces se ha comentado». De hecho, un estudio realizado en la Universidad de Harvard, en Boston, entre 40.000 hombres y 80.000 mujeres, trabajadores sanitarios de todo EE.UU, desveló que el consumo de café prevenía contra la diabetes melitus de tipo II.

#### SÍNDROME DE ABSTINENCIA

El hecho de que muchas personas afirmen que son adictas al café, se explica por sus efectos inmediatos a corto plazo como: aumento de la

memoria y mayor capacidad en pruebas de habilidad motora como mantenernos despiertos, entre otras. Sin embargo, su consumo excesivo puede llevar a «una adaptación del cuerpo a la cafeína y esto explica que personas habituadas a tomar café suelen sufrir diversos síntomas cuando no ingieren su dosis habitual de cafeína, alcanzando incluso un síndrome de abstinencia: cansancio, irritabilidad nerviosa, incapacidad para concentrarse, ansiedad, dolor de cabeza...».

Lo que es cierto es que en los úl-

timos años se ha hecho una mejor prensa del té que del café. Ambas especialistas aseguran que «las infusiones constituyen una opción más saludable que el café para terminar una comida porque estimulan y favorecen la digestión. Ya que el café está especialmente contraindicado en cualquier patología digestiva».

#### CAFÉ DESCAFEINADO

Durante mucho tiempo, la industria se ha esforzado en crear un café más «sano», el café descafeinado, e intentar extraer la mayor parte de su cafeína (no toda), para todas aquellas personas que no pueden tomarlo porque la cafeína perjudica su salud.

Para lograr esto, la cantidad de cafeína no debe superar el 0,1 por ciento en los descafeinados y el 0,3 por ciento en los solubles. ¿Qué significa esto? que la cantidad es tan pequeña, que no representa ningún impacto para el cuerpo humano. Recientemente se ha encontrado una especie de café sin cafeína en Brasil que se espera pueda ser comercializado en unos cinco años.

En definitiva, si hay que decantarse por café o té es mejor dejarlo



**EL TANINO** le confiere al té ese aroma y amargor tan característico

## ALIMENTACIÓN

# el riesgo de infarto

al gusto del consumidor, aunque un monje chino aseguraba que «el té es una bebida milagrosa para conservar la salud y posee un poder extraordinario para prolongar la vida».

## INFUSIONES LEGENDARIAS

Tanto el té como el café cuentan con su propia historia, lo que ha supuesto que tengan su germen en la antigüedad. Los orígenes del té se remontan a China hace 25 siglos a.C. Según cuenta la leyenda, cuando estaba el emperador Shen Nung en sus jardines, una ligera brisa hizo caer unas hojas de árbol de té sobre agua caliente. Al probar la infusión, el emperador quedó maravillado por su sabor, aroma y efecto vivificantes.

Desde entonces, la pasión por el té no paró de extenderse por todo el mundo. El consumo de café se ha ido expandiendo a lo largo de la historia desde sus orígenes en la frontera entre Etiopía y Eritrea hasta convertirse en una bebida universal. Existen muchas leyendas que tratan de explicar de dónde salió el café, esa bebida oscura y amarga que a veces parece imposible que guste a tanta gente.

## Tés de los cinco continentes

Los famosos tes negros de la India o Ceilán, rotundos e intensos, la fragilidad de los tes verdes de Japón y China, la delicadeza de los apreciados tes Oolong de Formosa, o los exóticos de países productores menos conocidos están hoy en día al alcance de cualquiera. Todos ellos provenientes de plantaciones seleccionadas

de distintas partes del mundo, de gran tradición y prestigio y siempre bajo denominación de origen (país, provincia, plantación y grado de cosecha).

► **TÉ NEGRO.** Primero, la hoja se marchicha, después se enrolla y se fermenta totalmente. Luego se deseca en túneles de aire caliente o se hornea para mejorar su conservación. Por su sabor resulta ideal para lo que prefieren tomar un té con mucho cuerpo y aroma.

► **TÉ BLANCO.** De producción muy limitada, este té es originario de

## PROPUESTAS EXÓTICAS

Los amantes del té pueden disfrutar de numerosas variedades procedentes de todos los rincones del mundo



China. El resultado es una infusión de color ligeramente dorado.

► **TÉ DE COCA.** Se procesa a partir de la legendaria Hoja Sagrada de los Incas. Es muy utilizado por sus bondades digestivas, circulatorias, antifatigantes y antiestrés, con ligeros pero significativos efectos estimulantes del estado de ánimo.

► **TÉ DE OOLONG.**

Es de origen chino, se trata de un té semi-fermentado, de gran calidad, que proporciona una infusión digestiva, ligera y delicada, de fresco sabor.

► **KENIA MARINYIN.** Té negro de Kenia, de aroma fuerte e intenso, destaca por su alta proporción de brotes. Es perfecto para los amantes de las infusiones fuertes.

► **JAPAN BANCHA.** Té verde de hojas grandes y oscuras. De muy bajo contenido en teína, pero intenso sabor. Resulta muy adecuado para tomar por la noche.



## SEGUN LA CONCENTRACIÓN

que tenga el café, y por lo tanto, la cantidad de agua que leve, rehidratará más o menos nuestro organismo

La entrevista de MARTA ROBLES



## «Comenzar el día sin un buen café es como no empezarlo»

FRANCINE GÁLVEZ

Periodista

ACABA DE COLOCARSE AL FRENTE DEL CONCURSO CULTURAL PALABRA POR PALABRA QUE SE EMITE TODOS LOS MARTES DE DOS A CINCO DE LA TARDE EN LA 2. MIENTRAS SE DISPONE A HACERNOS DESCIFRAR DE DÓNDE VIENEN LAS PALABRAS PIENSA SI ELIGE UN TÉ O UN CAFÉ PARA EMPEZAR LA TARDE.

-¿Qué prefiere el té o el café?

-Yo me tomo mi cafelito con leche por la mañana, café con leche y después de comer, si puedo hacer una tertulia, me tomo otro. Pero a partir de la 7 de la tarde se acaban los excitantes porque si no, no puedo dormir... Y ya sólo me queda la posibilidad de optar por un descafeinado o un té si teína.

-¿Cree que el café y el té son excitantes?

-Hombre yo lo he visto. En nuestra profesión hay gente que se toma café por la mañana por la tarde y por la noche. Aunque hay organismos que con una sola taza de té o café están muy excitados y otros que con diez están tan normales... Depende de cómo uno metabolice. Pero creo que son excitantes, no dañinos... Y siempre he pensado que el té tiene más propiedades beneficiosas para la salud que el café.

-Pues hay quien no funciona sin un café por la mañana

-Eso está claro. Comenzar el día sin un buen café, aunque suene a anuncio, es como no empezarlo. Yo hay veces que lo hago con un té o un zumo, pero mi rutina diaria es el café. -Y el británico té de las cinco, ¿también forma parte de su rutina?

-Un té calentito con sus pastitas a media mañana o a media tarde es muy reconfortante en invierno y muy agradable frío,

en verano, con limón y hielo, al estilo de las películas de los 50. Lo que está claro es que cuando las costumbres sobreviven tanto tiempo, por algo es.

-Además, últimamente se ha extinguido la mala prensa sobre el té y se ha comenzado a decir que contiene polifenoles que actúan como antioxidantes...

-Yo lo sabía sobre todo por el té blanco, que además de ser muy rico porque es muy aromático se sabe que tiene propiedades antioxidantes. Pero hay muchos tes beneficiosos para la salud, como el té verde, por ejemplo, que es un poco diurético, que evita la retención de líquidos y que, sobre todo en la cultura japonesa, viene a ocupar el lugar de



nuestro café pero que, al no tener teína, se puede tomar a cualquier hora.

-Del café se ha llegado a decir que actúa contra las dolencias cardiovasculares y que incluso está en la lista de alimentos preventivos contra el cáncer...

-Me sorprende muchísimo y me alegra porque así me tomaré los cafés sin mala conciencia. Porque hay veces que te gusta algo y si piensas que es malo lo restringes... Yo no debería siquiera haber dudado de una planta tan verde y frondosa como es la del café, que yo conozco bien, porque mi abuela tenía cafetales en Camerún.