

Tendències

Mites i veritats d'una beguda de moda

Tot pels tes

Potent antioxidant,
les seves múltiples propietats
n'han disparat el consum

ESTEVE GIRALT

Propietats terapèutiques diverses, també com a suplement nutricional, en la majoria dels casos amb base científica i rigor mèdic, però en d'altres també amb exageracions infundades, falsedats o mitges veritats. Sobretot begut en infusions, però també en pastilles a base d'extracte, el consum del te s'ha multiplicat en països i cultures on no tenia cap arrelament, fins i tot hi ha substituït el cafè. "La base de totes les propietats atribuïdes al te són els antioxidants, per la presència de flavonoides", destaca la doctora Josepa Rigau, experta en nutrició.

Sobre el seu indiscutible poder antioxidant, especialistes en nu-

APLICACIONS TERAPÈUTIQUES

Molts metges i nutricionistes l'utilitzen com un bon complement

CONTRAINDICACIONS

La ingesta excessiva provoca pèrdua de minerals pel seu gran efecte diürètic

trició i dietètica, en medicina esportiva, prevenció del càncer o teràpies antienvelliment han trobat un bon aliat en les fulles d'aquest arbust originari d'Extrem Orient. "Les propietats més beneficioses del te verd i blanc són els polifenols, flavonoides amb una potent acció antioxidant. Aporta un plus, nutricionalment parlant", incideix Mireia Porta, professora associada de la Universitat Autònoma (UAB), nutricionista i tecnòloga alimentària.

"Com a antioxidant el pots utilitzar on vulguis, com a antienvelliment, en cas de càncer o qualsevol situació inflamatòria... El te va bé", afegeix la doctora Rigau. Moltes dietes per perdre pes inclouen també el te, especialment el verd, en infusió i també amb l'extracte

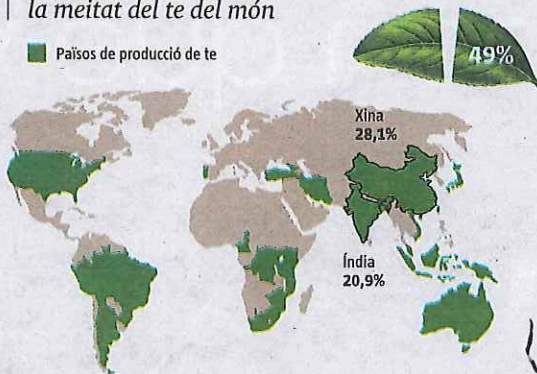
de te concentrat en pastilles. Ho fan anant de bracet del seu poder antioxidant i per eliminar toxines, encara que vinculat en aquest cas a la seva capacitat per estimular el procés metabòlic a través del qual l'organisme transforma els lípids per cobrir les necessitats energètiques. Encara que el fonament és científic, els experts prevenen sobre falses creences i especialment carreguen contra les fulgurants dietes miracle.

"El te conté epigallocatequina, un potent polifenol amb unes propietats antioxidants molt fortes. I això estimula la lipòlisi, s'alliberen àcids grassos al corrent sanguini perquè puguin ser oxidats en forma d'energia i això diuen que ajuda a aprimar-se, però jo no crec que ajudi a perdre pes pel simple fet de beure te", explica la nutricionista Sandra Sardina. "Molta gent ens demana un te per aprimar-se, però nosaltres deixem molt clar que només beure te per perdre pes no és bo; sí que t'aprimes, però no de manera equilibrada, s'ha de combinar amb una dieta variada i exercici. No existeix el te que aprima, no té cap base científica, encara que algunes marques sí que el comercialitzen", destaca Patricia Polvora, experta en tes i fundadora de Teterum.

La nutrició esportiva, en constant evolució per les exigències cada dia més elevades dels esportistes de resistència extrema i màxim rendiment, està experimentant amb el te a partir del mateix principi d'alliberament dels àcids grassos, però buscant objectius molt diferents del simple fet de perdre pes. Sardina, especialitzada en dirigir l'alimentació d'esportistes d'alt rendiment, ha introduït el te amb bons resultats sobre el rendiment físic.

"L'estimulació dels àcids grassos ens va molt bé quan practiquem les estratègies en dejuni en esports d'ultraresistència en què el metabolisme dels greixos té molta importància, perquè la glucosa ens limita, per això és molt important treballar per guanyar eficiència energètica. Entrenem la via lipolítica", resumeix Sardina. "Hi ha estudis que demostren que prendre te, no només begut,

La Xina i l'Índia produeixen la meitat del te del món



'CAMELLIA SINENSIS'

Nativa del sud-est d'Àsia, avui es conrea a tot el món. D'aquesta espècie s'elabora el te verd, semifermentat, i el te negre



BENEFICIS PER A LA SALUT

Conté antioxidants
Prevé el càncer

Higiene bucal
Gràcies al fluor que conté

Redueix el colesterol i regula la tensió arterial

Protegeix l'aparell cardiovascular

Digestiu
Ajuda el trànsit de la fibra vegetal pels intestins

Diürètic

La temperatura de l'aigua

És important que l'aigua no bulli en excés, ja que si bull crema la infusió

Els tes més clars (el blanc o el verd) s'infusionen a menys temperatura, sense que l'aigua arribi a bullir

Per els tes vermells o negres sí que es bull l'aigua

Menys de 100 °C

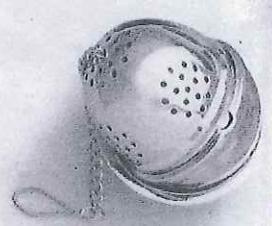
Més de 100 °C



TIPUS DE TE

Tots els tes (verd, negre i oolong) s'obtenen de la mateixa planta: 'Camellia sinensis'

Te negre
És te verd fermentat mitjançant humitat i assecat



Colador
Per impedir que a la tassa entrin restes d'herba

FONT: Elaboració pròpia, Botanical.com, Teanations, Inés Berton (Tealosophy), Patricia Polvora (Teterum) i Manual Lambert

ALGUNES DE LES PROPIETATS DE LA 'CAMELLIA SINENSIS'

Antioxidant

Una tassa de te aporta 200 mg de flavonoides que s'alliberen durant el primer minut d'infusió

Dosi

Sempre en adults, es recomana una ingesta diària de 50 a 100 mg de l'extracte sec del te

Estimulant

La quantitat de cafeïna de les fulles de te (4%) és gairebé el doble de la del cafè. Però una tassa de te té menys cafeïna que una de cafè per la dilució



Minerals

És ric especialment en fluor i també aporta potassi, però els valors no són elevats

Te verd Natural, semisec



TIPUS DE TETERES

De ferro

Japoneses, conserven molt bé la calor



De vidre

Adequades per veure com 'floreixen' els tes



Tetera de pisa o porcellana



Cullera de te Per encertar la dosi justa



Tasses tradicionals

De pisa o porcellana
Les més elegants. El color blanc permet apreciar millor el color del te



Bol
Permet que les mans abriguin la infusió



Els temps

L'amargor del te és la clau per reconèixer si el temps ha estat l'adequat o excessiu

Els tes més clars necessiten menys temps d'infusió...



En el te verd, fins a un minut i mig



...mentre que els foscos han d'infusionar durant més temps



El te negre fins a tres minuts



La quantitat

Una cullerada rasa de te o postres per tassa

Si és un saquet, la mesura és un saquet per tassa



No s'ha de prémer la bossa contra la cullera per no alliberar el piljor del te

"No tots són iguals"

■ L'interès creixent pel te i l'increment del seu consum ha provocat en paral·lel que els clients siguin cada vegada més exigents i demanin més informació sobre l'origen o forma d'elaboració. "No tots els tes són iguals ni tenen les mateixes propietats antioxidants", adverteix Mireia Porta, nutricionista. "No es pot generalitzar. En quina terra s'ha conreat? Com s'ha preparat? S'ha deixat reposar? És ecològic? Canvia molt", destaca la doctora Josepa Rigau. La fermentació a què se sotmet la fulla del te per obtenir el te vermell o el negre és una altra de les claus. "El te verd té més acció antioxidant en comparació amb el te negre a causa d'una concentració superior en catequines", afegeix Porta. Des del punt de vista de qualitat i garanties per al consum tots els tes que trobem al mercat no són iguals.

L'increment de demanda ha disparat l'oferta. Moltes persones arriben al te buscant un substitutiu del cafè. "A tot Europa el te està en auge des de fa cinc anys, en paral·lel a l'interès per una alimentació saludable. El consum està creixent al voltant d'un 13% cada any, alguna cosa està passant. I hi ha també qui beu te perquè simplement li agrada", explica Patricia Polvora, de Teterum. No és fàcil per als consumidors guiar-se en un mercat amb tanta oferta. "Hi ha de tot, tes bons i dolents, el mercat encara no està del tot regularitzat", adverteix Polvora. Els experts recorden que el te és un aliment, per la qual cosa ha de respondre a la regulació sanitària pertinent. El certificat d'origen és una altra de les garanties per acreditar la qualitat d'un producte que es conrea en la majoria dels casos en altres continents i es comercialitza des de segons països. Els tes ecològics, encara una minoria, també han d'estar certificats. Quan arriba al consumidor, hi ha tres consells bàsics: la fulla del te ha de cruïxir, no ha de fer olor d'humitat i quan es fa la infusió no ha de fer grumolls. Per a la preparació de les infusions dels diferents tipus de te també hi ha cada cop més guies.

perquè n'hauries de prendre un litre perquè fes efecte, sinó en càpsules, afavoreix la utilització dels greixos, però no t'aprimes pel simple fet de prendre'n", insisteix Sardina. També s'ha comprovat que si es barreja aquest extracte de te amb cafeïna millora encara més la utilització dels greixos per oxidar-los com a font d'energia.

Les seves propietats i valors nutritius converteixen el te en un producte tan atractiu com complex del qual els experts recomanen que no se n'abusi, que no se li atribueixin efectes miraculosos i, sobretot, que no s'introdueixi en la dieta a la recerca d'objectius terapèutics sense consultar un metge i un nutricionista. "Si beus molt te, és diürètic i llavors perds minerals, i la gran majoria dels minerals que tenim al cos són bons. La gent no es queda amb una o dues tasses al dia, hi ha qui en beu un litre diari, existeixen els extrems", alerta Rigau. "Les seves propietats són reals, però una altra cosa és en quina mesura això pot afectar el teu organisme, que tingui un gran impacte sobre la teva salut", adverteix Polvora, experta en tes.

Per evitar que un excés d'infusions acabi provocant la pèrdua de minerals per la propietat diürètica del te, metges i nutricionistes que l'utilitzen prefereixen recórrer en alguns dels seus tractaments a les càpsules. "Quan cerques un efecte terapèutic important per la pro-

ALERTA AMB LES DIETES

Els especialistes adverteixen que només per beure molt te no es perdrà pes

EN AUGE

La demanda a Espanya continua creixent cada any des de fa un lustre

pietat antioxidant del te, el dones concentrat en pastilles perquè si no necessaries anar a unes dosis que són diürètiques, i el pacient es troba fins i tot més cansat o li baixa la tensió", adverteix la doctora Rigau. "La idea doncs és intentar copiar, sintetitzar aquesta molècula, per poder utilitzar-la mèdicament en unes concentracions que puguin arribar en les dosis adequades a l'organisme", afegeix.

No s'ha de perdre de vista que el te també és un estimulant, equiparable gairebé al 100% al cafè pels seus efectes sobre el sistema nerviós, la qual cosa pot alterar el son o provocar un excés d'excitació. "El te verd és un estimulant, cal anar amb compte: no tothom el tolera si el beu a la tarda, hi ha persones que n'han de moderar el consum, i pot tenir contraindicacions", adverteix Porta. "Hi ha qui arriba al te per reemplaçar el cafè. Els tes vermells i els negres aporten més teïna i fins i tot es troben al mercat tes amb gust de cafè", remata Polvora. A l'altra costat, els tes sense teïna. Tes canviant i cada cop més diversos. ■