

Aliviana-té



GABRIELA MONTOYA

*¿Quién no ha saboreado las bondades del té para combatir algún padecimiento, o simplemente como bebida placentera en cualquier tarde de frío? Diversas infusiones y, desde luego, las variedades de té derivadas de la planta *Camellia sinesis* (utilizada desde la antigua China), incluyen compuestos antioxidantes y otros más que resultan benéficos para la salud, todo en una taza.*

Zandy Evelyn Olivo-Vidal

Grandes beneficios del té

Se cuenta que el té se descubrió por accidente cuando un emperador chino, hace más de 4 mil años, dormitaba junto a un arbusto mientras a su lado se hervía un poco de agua en un recipiente. Algunas hojas de aquel arbusto cayeron sobre el agua y el emperador quedó muy satisfecho con la bebida recién descubierta; desde entonces se propagó su consumo cada vez a mayor escala.

Cierta o no, la historia nos da una idea del arraigo del té en la vida cotidiana. Se trata de una de las bebidas más populares y antiguas del mundo, y desde tiempos ancestrales se ha usado para acabar con distintos tipos de dolencias. Adicionalmente a sus beneficios para la salud, se consume simplemente por placer o para relajarse; de hecho, la mitad de la población mundial consume té en sus diversas formas y variedades.

Estrictamente hablando, la palabra té denomina a la bebida preparada con hojas de *Camellia sinesis*, de la que derivan las variedades básicas: verde, negro y blanco. Sin embargo, en términos prácticos llamaremos té a cualquier infusión que se prepara sumergiendo en agua muy caliente, sin llegar al hervor, alguna sustancia vegetal, como hojas, flores, frutos o cortezas de ciertas plantas. Se deja reposar por unos minutos con el fin de que se disuelvan las partes solubles del vegetal, y por efecto del calor se extraigan todas sus propiedades.

Por lo general, las plantas empleadas para preparar diversos tés se denominan *plantas medicinales*, ya que contienen compuestos químicos que pueden afectar al cuerpo humano en muchos aspectos. El té contiene más de 4 mil compuestos! Tan solo en México se calculan cifras mayores a las mil especies vegetales usadas para el tratamiento empírico o tradicional

de enfermedades y malestares en forma de infusiones. Debido a esto, existe una gran diversidad de tés para todos los gustos y necesidades, ya que muchos de los compuestos químicos contenidos en las plantas medicinales son solubles en agua.

Entre los componentes activos presentes en la mayoría de los tés se encuentran los antioxidantes, como son los flavonoides, polifenoles y catequinas. De forma general, los antioxidantes son moléculas que impiden la oxidación de otras moléculas y pueden retrasar el proceso de envejecimiento, regenerar y reparar las células; diversos estudios sugieren que también ayudan a nuestro cuerpo a prevenir el cáncer o la diabetes y se ha demostrado que contribuyen a bloquear la oxidación del LDL (colesterol malo) y aumentar el HDL (colesterol bueno) para así mejorar la función de las arterias, lo que brinda un efecto protector ante la posibilidad de sufrir hipertensión.¹

Otros compuestos activos que favorecen el fortalecimiento del sistema inmune son los flavonoides y la vitamina H (aunque esta última se encuentra en menor cantidad), los cuales asisten al buen funcionamiento de las defensas del cuerpo y previenen el daño celular. Las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas también disminuyen con el consumo de té, ya que previene la formación de peligrosos coágulos de sangre que a menudo son la causa de los accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos, además de que ayudan a disminuir la presión arterial.

Aunque parezca increíble, beber té reduce la placa bacteriana puesto que posee ciertos elementos llamados polifenoles y taninos; no obstante, el consumo de taninos produce pigmentación en los dientes, especialmente si se combina con clorhexidi-

na, un antiséptico que se usa diluido para la curación de lesiones de la mucosa bucal, como el sangrado de encías o la aparición de llagas linguales.

A continuación se enuncian algunos tipos de tés e infusiones que contienen los activos descritos con anterioridad, y se agrega la aplicación medicinal de cada uno.

Té verde (*Camellia sinensis*)

Se elabora con las hojas de *Camellia sinensis* desde hace unos 4 mil años. Este y otros derivados de la misma planta constituyen la bebida más popular en todo el mundo, solo superada por el agua, con un consumo mundial per cápita de aproximadamente 120 mililitros por persona, lo que equivale a una media taza por habitante en el mundo. Por su poder antioxidante es uno de los tés más reconocidos.

Es rico en catequinas y soflavinas, que evitan el desgaste prematuro de los tejidos del cuerpo. Un estudio sobre osteoporosis realizado a un extenso grupo de adultos mayores demostró que el consumo de té verde genera un pronunciado efecto en la salud de los huesos; ayuda a preservarlos de mejor manera al mantener una mayor masa ósea. Además, se demostró que puede disminuir el riesgo de fracturas causadas por la osteoporosis.

Esta bebida contiene un tipo de antioxidantes que estimula el buen funcionamiento de la memoria y protege al cerebro del desarrollo de enfermedades cognitivas como el Alzheimer. En una investigación encabezada por especialistas del Hospital Universitario de Basilea, en Suiza, se descubrió que las personas sanas que aceptaron tomar un refresco con 27.5 gramos de extracto de té verde mostraron una actividad más intensa en las áreas cerebrales relacionadas con la memoria.

¹ Ver "Alimentos antioxidantes de cinco estrellas", Ecofronteras 65, <http://bit.ly/2T91JpP>



Canela, *Cinnamomum verum*

Té de canela (*Cinnamomum verum*)

Al beberlo regularmente, el té de canela mejora los niveles de glucosa en pacientes con diabetes mellitus y con síndrome metabólico. Además, influye en la reducción del nivel de colesterol *malo*, calma malestares estomacales y coadyuva a mejorar la memoria. Usualmente se les recomienda a las personas que padecen resfriados, debido a que ayuda a fortalecer el sistema inmune. Otras investigaciones han demostrado su potencial para disminuir los niveles de glucosa posprandial (después de ingerir los alimentos), considerando que cuando esos niveles son altos se puede favorecer la producción de radicales libres (estado de estrés oxidativo), lo que se ha asociado con enfermedades como la diabetes mellitus, hígado graso o hipertensión arterial.

Té de limón (*Cymbopogon citratus*)

Es uno de los tés de mayor consumo en el mundo y provee múltiples beneficios al cuerpo gracias a su aporte de vitaminas y minerales, como magnesio, fósforo, potasio, pectina y vitamina A. Proviene de una planta herbácea conocida también como zacate limón, que se encuentra en gran parte del territorio mexicano. Contribuye a reforzar el sistema inmune y a combatir enfermedades bacterianas; al respecto, recientes análisis de laboratorio han de-

mostrado la eficacia antibacteriana de esta infusión. Otra de sus bondades es que mejora la absorción de hierro y es útil en el combate de padecimientos como la artritis y la hipertensión.

Té de manzanilla (*Chamaemelum nobile*)

Preparado a base de flores y tallos de esta planta, tiene propiedades que propician mejoras en el sistema inmunológico y evitan enfermedades asociadas con los resfriados. El té de manzanilla también es famoso por reducir el dolor menstrual de las mujeres, ya que alivia los espasmos musculares. Por si fuera poco, mejora la calidad del sueño.

Té de jazmín (*Jasminum*) y té de valeriana (*Valeriana officinalis*)

El té de jazmín, a base de té verde y pétalos de jazmín, sirve para reducir el impacto del estrés, ya que puede calmar los nervios y regular el estado de ánimo, así como reducir los dolores de cabeza, además de ser útil como digestivo.

El té de valeriana también propicia la relajación y así se logra un sueño seguro y efectivo. Se prepara con la raíz de la planta denominada valeriana, la cual contiene aceites esenciales con efectos sedantes y relajantes. Debido a su potente acción,

está contraindicada en personas que toman medicamentos sedantes.

Té blanco, té rojo o *pu-erh* y té azul u *oolong* (*Camellia sinensis*)

Estos tipos de tés no son tan comunes en México, sin embargo, su introducción y consumo en el país van al alza. El primero apenas empieza a conocerse, y es considerado como una fuente de antioxidantes mayor que el té verde y con un gran poder de regeneración de tejidos, aunque aún se siguen realizando estudios al respecto. Su suave sabor lo convierte en una grata bebida refrescante.

Al té blanco se le han atribuido una gran lista de propiedades, como ser un tónico ideal para combatir la fatiga física, favorecer la eliminación de grasas, beneficiar la capacidad de concentración y la memoria. Asimismo, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, pues disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos.

El té rojo se aprovecha para combatir la retención de líquidos. Es de sabor fuerte, terroso y un tanto difícil de tomar. El té azul es una variedad y combinación del té verde y rojo; se trata de un semifermentado con propiedades antioxidantes y regula los niveles de grasa y del colesterol.

¿Efectos secundarios?

Después de mencionar varias propiedades medicinales de algunos tipos de té, compete preguntarnos si estas bebidas provocan efectos secundarios. La realidad es que sí los tienen cuando son consumidos en exceso. Las sustancias que ejercen un efecto benéfico pueden resultar dañinas para el organismo si se ingieren en grandes cantidades. Por ejemplo, debido a la cafeína presente en las hojas del té verde, abusar de su consumo llega a provocar insomnio, ansiedad y adicción; es contraindicado para quienes sufren de hipertensión o sensibilidad a dicha sustancia. Los taninos, también componentes del té verde, reducen la biodisponibilidad y absorción del hierro, por lo que no se recomienda su consumo en personas con anemia ferropénica.

Resaltamos que la cantidad es el problema, de modo que siempre que se integren adecuadamente a nuestra dieta, podemos asegurar que los tés son benéficos para la salud. Cada tipo tiene sus propias características, por ello es importante que aprendamos a distinguirlas para aprovechar verdaderamente sus beneficios y evitar efectos no deseados. En general, se trata de una bebida que relaja, reconforta y en gran medida, alivia. ☺

Zendy Evelyn Olivo-Vidal es técnica académica del Departamento de Salud, ECOSUR Villahermosa (ozendy@ecosur.mx).

Zacate limón, *Cymbopogon citratus*

MARCO GIRON

ENTÉRATE



En 2015, El Colegio de la Frontera sur coeditó con la Secretaría de Cultura del Gobierno del Estado de Campeche el libro *Herbolaria curativa y sanadora. La experiencia terapéutica de hombres y mujeres del sur-sureste mexicano*. El libro abarca una zona territorial concreta, pero su contexto general es el rico inventario de especies florísticas de México, mismas que son parte del patrimonio cultural en torno a los saberes ligados a la atención y cuidado de la salud. Tal riqueza responde a que nuestro país es una de las 12 naciones megadiversas del mundo, según el enfoque del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. En el prólogo de la obra, Víctor M. Toledo señala que esta "se puede ubicar en ese nuevo torrente de estudios que buscan registrar los sistemas de conocimiento en la gente común y corriente y en comunidades que lejos de estar aisladas viven, conviven y sobreviven en la realidad nacional y global. El libro evalúa las herbolarias de informantes provenientes de seis comunidades de seis entidades del sur y sureste del país [...]. El conocimiento y uso de plantas con fines medicinales y terapéuticos es el que mejor está representado, en número de especies y usos, cuando se realiza el análisis etnobotánico de una comunidad o una etnia o cultura". *Herbolaria curativa y sanadora* puede consultarse en las bibliotecas del Sistema de Información Bibliotecario de ECOSUR (Campeche, Chetumal, San Cristóbal de Las Casas, Tapachula y Villahermosa).