



## actuación

El té verde se consume desde hace 5000 años en China. Procede de la misma planta que el negro. Sin embargo, las hojas del verde se pasan suavemente al vapor antes de secarlas, con lo que las enzimas fermentativas quedan desactivadas y no se produce la fermentación. En la fermentación los saludables polifenoles se oxidan y se forman cafeína y las sustancias que proporcionan al té negro su aroma característico. Diversos estudios epidemiológicos sobre el consumo de té verde arrojan fuertes indicios de que este producto ejercería un efecto protector contra una gran cantidad de afecciones graves.

El 30-40 % del peso en seco del té verde está compuesto por los polifenoles, que parecen ser los principales responsables de sus efectos sobre la salud. Por término medio, una taza de té verde contiene 50-150 mg de polifenoles. Los polifenoles del té verde se clasifican como flavonoides y más concretamente como catequinas. Las catequinas que aparecen típicamente en el té verde son, entre otras, la epicatequina, la galocatequina, la epigalocatequina y la epigalocatequina-galato (EGCg). Esta última está considerada como el componente más activo y es la sustancia mejor estudiada del té verde.

### **Los polifenoles del té verde tienen las siguientes propiedades observadas:**

- Actividad antioxidante y captadora de radicales libres: los polifenoles tienen propiedades antioxidantes muy potentes.

- **Actuación anticarcinogénica:** el efecto anticarcinogénico del té verde sobre el hígado y otros órganos se está investigando de manera intensiva. El interés científico al respecto se centra, entre otros, en el cáncer de mama, de próstata, de esófago, de estómago, de páncreas y de colon. El efecto protector probablemente pueda atribuirse a una serie de mecanismos de actuación: inhibición de enzimas activadoras de carcinógenos, captura de estadios intermedios reactivos de sustancias carcinógenas, inhibición de la formación de nitrosaminas fuertemente cancerígenas (a partir de nitrato y nitrito), intervención en la transducción de señales y la comunicación y la proliferación celulares así como inducción de la muerte celular (apoptosis) de células cancerígenas.
- **Actuación hepatoprotectora:** estimulación de mecanismos de desintoxicación, en concreto estimulación o inducción selectiva de enzimas metabólicas de fase I y fase II que fomentan la formación y excreción de metabolitos detoxificados de carcinógenos. En una gran cantidad de estudios el té verde parece proteger el hígado frente a un gran número de toxinas. Las responsables de esto son en parte las catequinas, que son potentes antioxidantes y frenan la peroxidación lipídica inducida por hepatotoxinas. Además las catequinas parecen desempeñar un papel esencial para el mantenimiento del equilibrio redox en la célula. La glucuronidación, la reacción de desintoxicación fase II más importante en el hígado, parece transcurrir con mucha más facilidad tras la administración de té verde.
- **Actividad antibacteriana y antiviral:** los polifenoles del té verde (en concreto la EGCG y la epicatequina) parecen tener propiedades antibacterianas. Se cree que podrían dañar las membranas de las bacterias. El té (especialmente el negro) también se emplea en el tratamiento de la diarrea e infecciones como el cólera y el tifus. En el té verde se ha constatado asimismo un efecto contra protozoos y virus.

### **Otros aspectos conocidos del té verde:**

- Actuación anticarcinogénica (quimioprotectora)
- Actuación sobre los lípidos en suero
- Actuación en el corazón, la tensión arterial y la coagulación sanguínea
- Actuación reductora del azúcar en sangre
- Actuación antioxidante

## indicaciones

- patologías por radicales libres
- afecciones cardiovasculares; hipercolesterolemia, aterosclerosis
- infecciones (bacterianas y víricas)
- trastornos de la función hepática

## contraindicaciones

En las dosis indicadas no se conocen contraindicaciones de los extractos de *Camellia sinensis*.

## efectos secundarios

Los efectos secundarios más comunes del té verde son insomnio, intranquilidad y nerviosismo, causados por la cafeína que contiene. Sin embargo, el efecto estimulante del té verde es claramente menor que el del café. Por término medio, una taza de té verde contiene 50 mg de cafeína, mientras que el café puede contener hasta 150 mg.

No se han constatado otros efectos secundarios del té verde, ni siquiera a altas dosis. La experiencia de 5000 años con el té verde como bebida tampoco arroja efectos secundarios.

## interacciones

Es posible la aparición de interacciones con fármacos

convencionales o naturales. Consultar al respecto a un especialista.

Voornaam\*

---

Achternaam\*

---

Uw profiel

Selecteer profiel

E-mail\*

---

Ja, schrijf mij in voor de tweewekelijkse nieuwsbrief en blijf op de hoogte van de nieuwste inzichten over gezondheid, events en webinars.

Ja, ik ga akkoord met de [Privacy Statement](#) van Natura Foundation

Download

## Gerelateerde indicaties

carga por radicales libres  
trastornos hepáticos  
aterosclerosis y arteriosclerosis  
coronavirus

---



Natura Foundation ha formado en los últimos veinte años a más de 5.000 terapeutas, lo que le ha convertido en el instituto científico líder en medicina ortomolecular y nutricional y en PNI clínica.

### Contacto

Juan Ramón  
Jiménez, 6  
03730 Jávea  
Alicante

966 463 815  
info@naturafoundation.es

### Síguenos en



### Partners



[Condiciones generales](#)

[Declaración de privacidad](#)

[Exención de responsabilidad](#)

Copyright