

TÉ VERDE

Familia	Presentación
Fitotablet	60 compr. de 330 mg



Composición

- Té verde, hojas.....330 mg
- Bases púricas: Cafeína (4%).
- Taninos catéticos (25%).
- Aceite esencial (0,5-1,1%).
- Derivados flavónicos.
- Proantocianidinas.

Descripción

El Té Verde (*Camelia sinensis* L.) o Kuntze (*Thea sinensis* L.) es un pequeño árbol ramoso, con hojas persistentes y provisto de flores blancas, con sépalos ligeramente soldados en la base y de 5 pétalos con numerosos estambres. El fruto es una pequeña cápsula plurilocular redondeada. Se cultivan numerosas variedades e híbridos en todo el mundo.

Mecanismo y acción fisiológica

El Té Verde se obtiene por estabilización (torrefactado) de las hojas de *Camelia sinensis*, directamente después de la recolección; es decir, sin sufrir la fermentación parcial que se lleva a cabo en el té negro. De esta manera se conservan mucho mejor las proteínas, glúcidos solubles, vitaminas (B1, B2, C) y minerales que presenta la hoja fresca. Además, de esta manera se evita la oxidación de los polifenoles, que ocurre con el té negro.

El componente principal de Té Verde es la cafeína. Este principio activo es un estimulante del sistema nervioso central y un diurético. A parte, la teobromina y teofilina poseen propiedades cardiotónicas, diuréticas y espasmolíticas periféricas, aunque su concentración es baja.

Recientemente se está utilizando el Té Verde por su riqueza en polifenoles. Estos presentan una acción angioprotectora y antiinflamatoria. Asimismo, ayudan a disminuir la concentración de los lípidos en la sangre, por tanto actuarán favorablemente en el tratamiento de la arteriosclerosis, favoreciendo también la acción vasodilatadora sobre los capilares.

La cafeína y los polifenoles se potencian entre sí, dando lugar a acciones complementarias muy importantes. Las bases púricas inhiben la fosfodiesterasa, la cual favorece la actividad de las catecolaminas por aumento del AMPc. Por otro lado, los flavonoides del Té Verde inhiben la catecol-O-metiltransferasa (COMT) y así potencian la acción de las catecolaminas. Estas inhibiciones de la fosfodiesterasa y COMT son los responsables de la actividad lipolítica que presenta el Té Verde. Por eso últimamente se está utilizando esta planta contra la obesidad y para reducir las tasas de lípidos en sangre.

Esta actividad contra las grasas también la manifiestan otros componentes de la planta. Así por ejemplo las flavonas (polifenoles) son inhibidores de la peroxidación lipídica a nivel de las mitocondrias, previniendo la aparición de radicales libres. Los taninos, derivados de epicatecol del epigallocatecol, también disminuyen la colesterolemia y los triglicéridos.

Por toda esta actividad contra las grasas, recientemente el Té Verde ha estado testado contra placebos en estudios contra la obesidad. En mujeres que presentaban una obesidad relevante y que, paralelamente, llevaban un control alimentario, se ha demostrado una disminución de peso superior que con la ingesta del placebo. Además las otras funciones del té (diurética y estimulante), favorecen la eliminación de líquidos y ayudan a seguir las dietas hipocalóricas.

En este sentido, en la revista de la Asociación Mundial de Fitoterapia, se publica

La presente información tiene el único y exclusivo propósito de informar a los profesionales. Los productos y la información presentados aquí no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna patología. La legislación actual no permite divulgar esta clase de información al público. Si tiene Ud. alguna preocupación sobre su estado de salud, acuda a su médico o a su especialista. La legislación española solo autoriza la venta libre de plantas medicinales tradicionales, sin indicaciones terapéuticas, diagnósticas, preventivas o curativas. Eladiet, no acepta ninguna responsabilidad por uso indebido.

en 1985 un estudio clínico, a doble ciego, sobre 60 mujeres obesas de 30-45 años, que seguían una dieta de 1800 kcal; después de 15 días de tratamiento, las personas que habían tomado el Té verde habían perdido el doble de peso frente a las que no lo tomaban; después de 30 días las personas que tomaban el Té Verde habían perdido tres veces más que las otras. Además se experimentó una bajada significativa de triglicéridos en sangre.

Otro estudio a doble ciego, recogido en el libro BOTANICAL INFLUENCES ON ILLNESS, muestra los ensayos efectuados sobre 78 mujeres obesas que se habían separado en dos grupos iguales y que recibían idéntica dieta. Un grupo recibió 1500 mg de Té Verde y el otro la dosis estándar de dextenfluramina; después de 45 días, el grupo que había consumido el Té Verde había perdido 4,9 Kg de media, mientras que el otro grupo se quedó en 4,2 Kg de pérdida. Mientras el grupo de la dextenfluramina tuvo muchos problemas de nerviosismo e insomnio, el grupo del Té Verde no manifestó ningún efecto secundario. Por lo tanto se demuestra la eficacia y la bondad del Té Verde en los tratamientos contra el exceso de peso.

Alegaciones de salud

Las plantas medicinales de este preparado se han usado tradicionalmente en:

- Control de peso.
- Curas de adelgazamiento.
- Astenia y cansancio prolongados.

Dosificación

Tomar 2 comprimidos, 3 veces al día, antes de cada comida.

Contraindicaciones y efectos secundarios

No se presentan contraindicaciones ni efectos secundarios a las dosis normales. No obstante, cabe recordar que el abuso del té puede provocar nerviosismo, estreñimiento y la disminución de las secreciones gástricas.