Il tè verde

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Da diversi anni, le proprietà salutari del tè verde sono oggetto di numerose ricerche.

Il tè si ottiene dalle foglie in infusione di una pianta arbustiva originaria della Cina, la Camelia sinens. Molto diffuso in Occidente è il tè nero, che si fa con le foglie della pianta che hanno subìto un processo di fermentazione, che dona alla bevanda un gradevole aroma ma, in parte, la priva, di alcune benefiche sostanze. Il tè verde, invece, molto diffuso in Cina, si ottiene dalle foglie che, appena raccolte, sono rapidamente essiccate e conservate senza che abbiano subìto un processo di fermentazione. Grazie a questa lavorazione, il tè verde è ricco di alcune sostanze molto benefiche (catechine, altri polifenoli, ecc.).
Da diversi anni, le proprietà salutari del tè verde sono oggetto di numerose ricerche. Secondo studi epidemiologici, si è constatato che tra le popolazioni orientali sono poco diffuse alcune malattie degenerative (tumori, Parkinson, Alzheimer, ecc.) e questo fenomeno è stato messo in relazione, tra l'altro, al forte consumo del tè, in particolare del tè verde, da parte dei suddetti popoli. Numerose ricerche hanno confermato gli effetti benefici del tè verde e oggi sono molte le persone che considerano questa bevanda uno scudo protettivo per conservare una buona salute.
Il tè verde è consigliato anche per migliorare la memoria e combattere la stanchezza. In tutti i tè la teina, sostanza simile alla caffeina, può avere controindicazioni.