

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il tè verde

Il tè si ottiene dalle foglie in infusione di una pianta arbustiva originaria della Cina, la *Camelia sinensis*. Molto diffuso in Occidente è il tè nero, che si fa con le foglie della pianta che hanno subito 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 subito 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. ■