

Bianco, verde o nero, Oolong

Tutti i benefici in una tazza di tè
Purché sia senza zucchero

di Giulia Masoero Regis

LA BEVANDA SALUTARE

Una tazza di tè al giorno (senza zucchero)

Ricco di antiossidanti, protegge da malattie cardiovascolari e neurodegenerative

di Giulia Masoero Regis

È una pila alta, ma in continuo aggiornamento quella formata dagli studi condotti sul tè. Bianco, giallo, oolong, pu'erh, ma soprattutto nero e verde, le due varietà più amate. In Italia, dove questa bevanda è preferita a colazione e ad apprezzarla sono consumatori sempre più giovani, tra i 25 e i 40 anni, trainati da un crescente interesse verso uno stile di vita sano (dati Unione Italiana Food). Benefici che nel tè sono racchiusi nei polifenoli «e in particolare nelle catechine, sostanze antiossidanti con un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e neurodegenerative», dice Simona Bertoli, responsabile Obesity Unit del Centro Ambulatoriale Obesità dell'Istituto Auxologico Italiano. I polifenoli del tè sarebbero in grado di abbassare il rischio di malattie cardiache riducendo l'ossidazione del colesterolo cattivo, di aiutare nella prevenzione di patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, grazie all'azione antinfiammatoria, e di promuovere la salute intestinale, renale e orale.

I tè non contengono, però, tutti gli stessi polifenoli: ogni varietà nasce da metodi di lavorazione diversi che influiscono sulla composizione nutrizionale. Nel tè verde si trovano

le epigallocatechine, mentre in quello nero le teaflavine, le due sostanze antiossidanti più studiate nei laboratori. «I tè neri nascono da un processo di fermentazione ed essiccazione, motivo del loro caratteristico colore e sapore, mentre i verdi sono prodotti attraverso una cottura a vapore, che conferisce un sapore più leggero e cambia l'espressione degli antiossidanti», spiega Stefania Ruggeri, ricercatrice del Crea Alimenti e Nutrizione. «Gli effetti sulla salute delle due varietà sono diversi, ma ugualmente convalidati dal punto di vista scientifico. Il maggiore successo della varietà verde si può attribuire al suo aroma e alle prime ricerche che hanno rilevato un'azione antitumorale. Sul tè nero, uno studio ha dimostrato un effetto positivo sul metabolismo dei grassi e degli zuccheri in pazienti obesi se consumato ogni giorno per 8 settimane».

I dati sono tanti, ma i benefici del tè non si possono associare solo alle sue proprietà antiossidanti, perché conta anche lo stile di vita sano. «Studiare l'effetto di un singolo alimento sull'organismo - riprende Bertoli - rimane complesso. È preferibile parlare di schemi alimentari piuttosto che di singoli cibi: le fonti di antiossidanti, contenuti anche in verdura, frutta, cereali integrali e cioccolato, devono essere diversificate per assicurare un apporto quotidiano sufficiente. Non dimentichiamo che gli studi sono spesso semplificati, in quanto condotti su-

gli animali, e non riproducono la complessità della vita dell'uomo. È sufficiente un'abitudine sbagliata per annullare gli effetti del tè. Un esempio? Berlo con lo zucchero».

Tirare conclusioni definitive può essere difficile anche perché molti lavori sono stati condotti sulle popolazioni dell'Asia, dove il consumo di questo infuso è superiore rispetto a quello occidentale. In Italia, però, gli amanti del tè sembrano in aumento: se ne acquista un grammo ogni 85 grammi di caffè, ma per il 2021 si prevede una crescita del 14% in volume (rapporto Euromonitor). Un dato positivo per l'esperta dell'Istituto Auxologico: «Raramente la popolazione raggiunge il litro e mezzo di acqua necessari al giorno e il tè è un modo per aumentare l'assunzione di liquidi, sempre a zero calorie e con l'aggiunta di sostanze protettive». In quanto al contenuto di teina, la caffeina del tè, nessuno studio ha rivelato possibili rischi di una sovraesposizione, anche perché il tè ne contiene quantità minori rispetto al caffè. Le varietà che ne hanno meno sono i tè gialli e bianchi, seguiti da tè verde e oolong; le varietà nere quelle che ne contengono di più. Per molti, poi, è un comfort food, perché si beve con calma. «Lo stato d'animo con cui consumiamo bevande o cibi - conclude Ruggeri - può influire positivamente sul modo in cui si assimilano i suoi nutrienti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Non ci sono evidenze
sui rischi collegati
all'assunzione
di teina**

Le varietà

Tè verde

È ricco di polifenoli con particolari effetti benefici



Nero

Contiene le teaflavine (sostanze antiossidanti) e più caffeina



Bianco

È il meno elaborato di tutte le varietà. Ha un sapore delicato



Oolong

Parzialmente essiccato. Una via di mezzo tra il tè verde e quello nero

