

Title: Ceaiul verde – studii recente

Subtitle: Rolul diferitelor substante

Author: nutrizzia

Date: 20/9/2008

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c2/11>

Ceaiul verde ajuta la arderea grasimilor si la scaderea glicemiei. Efectele sale sunt accentuate de efortul fizic. Aceasta este concluzia studiilor efectuate de Venables MC, Hulston CJ, Cox HR si Jeukendrup AE, cercetatori din cadrul Laboratorului de Performanta Umana al Scolii de Stiinta a Sportului si Exerciitiilor din cadrul Universitatii Birmingham.

Expertii au efectuat doua studii. In primul studiu 12 barbati sanatosi au efectuat exercitii pe bicicleta la 60% din capacitatea lor maximala, atat inainte cat si dupa administrarea orala a extractului de ceai verde (GTE - green tea extract). In al doilea studiu 11 barbati au fost supusi unui test de toleranta la glucoza, inainte si dupa administrarea suplimentului.

Rezultatele sunt deosebit de benefice. **Ceaiul verde creste cu 17% arderea grasimilor. Totodata el scade insulinemia, glicemia si creste cu 13% sensibilitatea la insulina.**

Studiul actual confirma rezultatele altor cercetari realizate in ultimii ani ce au aratat ca ceaiul verde reduce nivelul de grasimi corporale si riscul de boala cardiovasculara. Consumul vreme de 12 saptamani a unui ceai verde bogat in catechine a dus la reducerea grasimii corporale, a colesterolului total, a LDL- colesterolului si a colesterolului oxidat.

Beneficii pentru copiii obezi

Si Departamentul de Pediatrie al Spitalului Fussa din Tokyo a fost implicat recent intr-o cercetare pe copii obezi. Publicat in editia din 20 Martie 2008 a Jurnalului Obezitatea, studiul a aratat ca acei copii care au consumat ceai verde bogat in catechine (576 de mg pe zi, vreme de 24 de saptamani) au avut ameliorari semnificative ale grasimii corporale, tensiunii arteriale si nivelului de colesterol.

Alte beneficii

Pe langa efectul vizibil de reducere a grasimii corporale, ceaiul verde ofera si beneficii invizibile, dar extrem de importante. El reduce mortalitatea, in special prin cauze cardiovasculare (infarct miocardic, accident vascular cerebral), poate scadea riscul pentru numeroase cancere, poate reduce riscul de diabet de tip 2 cu aproximativ 88% la persoanele normoponderale si detoxifica organismul crescand activitatea unor enzime hepatice.

Ceaiul verde detoxifica organismul, marind sinteza unor enzime implicate in eliminarea diverselor substante nocive. Astfel, suplimentarea zilnica a dietei cu extras de ceai verde bogat in EGCG (800mg) a dus la o crestere cu 80% a activitatii sistemului Glutation-S-Transferazei, un sistem enzimatic extrem de important in detoxifierea organismului si prevenirea cancerului.

Ceaiul verde ar putea preveni cancerul

Unele studii au aratat chiar ca un consum mare de ceai verde poate imbunatati supravietuirea in cazul celor cu cancere greu tratabile, precum cancerul ovarian. **O reducere cu 50% a riscului pentru cancerul pulmonar, cancerul de colon, cancerul de prostata, cancerul de san si cancerul de ovar la un consum de 2 litri de ceai zilnic este absolut impresionanta.**

Consumul a 1-2 cupe de ceai verde zilnic scade cu 88% riscul de a face diabet de tip 2, in cazul persoanelor normoponderale. Obezii nu au beneficiat inasa de pe urma consumului de ceai. Concluzia provine dintr-un studiu al populatiilor din insulele mediteranene (MEDIS) publicat in editia din Ianuarie 2008 Jurnalului European de Nutritie.

Ceaiul verde reduce mortalitatea

Aceasta este concluzia unui studiu publicat in editia din septembrie 2006 a prestigiosului Jurnal al Asociatiei Medicale Americane (JAMA). Cercetatorii au urmarit in cadrul unui studiu prospectiv 40.530 japonezi vreme de 11 ani (1994- 2005). In aceasta perioada au murit 4.209 participanti. Fiecare cupa de ceai bauta a scazut riscul de deces. In cazul femeilor, comparat cu cele care nu au consumat deloc ceai verde, cele care au consumat aveau un risc diminuat. Astfel, pentru 1-2, 3-4 si 5 sau mai multe cupe riscul de deces a fost diminuat cu 2%, 18% si respectiv 23%. Pentru barbati, riscul este diminuat cu 7%, 8% si respectiv 12%. Cu alte cuvinte, **un consum de 1 litru de ceai pe zi reduce mortalitatea femeilor cu 23 %, iar a barbatilor cu 12%.** Mortalitatea prin cauze cardiovasculare a fost si ea influentata semnificativ, cei care consuma 5 sau mai multe cupe avand o scadere a riscului de deces prin boli cardiovasculare cu 31%.

Concluzii si recomandari :

- 1) Consumati produse cu ceai verde preparat in casa, fara zahar sau indulcitori.
- 2) Respectati instructiunile de preparare de pe pliculetele cu ceai.
- 3) Evitati pe cat posibil sa va procurati produse cu ceai din comert. Dincolo de etichetele frumos colorate, la o citire atenta a acestora puteti descoperi un continut semnificativ de zahar (aproximativ 10%) si cativa aditivi alimentari (E-uri).
- 4) Consumati zilnic 2 litri de ceai verde. Daca nu tolerati ceaiul, sau aveti un motiv pentru care nu-l puteti bea, o alternativa viabila ar fi sa suplimentati dieta cu capsule ce contin extras de ceai. Ele sunt disponibile prin farmacii sau la magazinele de suplimente nutritive. Alegeti suplimente de la firme cu renume international care ar putea garanta calitatea si continutul de polifenoli. Totuasi, ceaiul in forma lui naturala si preparat in casa ramane o solutie de top.

Bibliografie

- 1) Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):778-84. Green tea extract ingestion, fat oxidation, and glucose tolerance in healthy humans
- 2) Obesity (Silver Spring). 2007 Jun;15(6):1473-83. A green tea extract high in catechins reduces body fat and cardiovascular risks in humans
- 3) Am J Clin Nutr. 2005 Jan;81(1):122-9. Ingestion of a tea rich in catechins leads to a reduction in body fat and malondialdehyde-modified LDL in men
- 4) Obesity (Silver Spring). 2008 Mar 20 [Epub ahead of print] Catechin Safely Improved Higher Levels of Fatness, Blood Pressure, and Cholesterol in Children
- 5) Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2007 Aug;16(8):1662-6. Modulation of human glutathione s-transferases by polyphenon e intervention
- 6) Carcinogenesis. 2007 May;28(5):1074-8. Epub 2006 Dec 20. Green tea and the prevention of breast cancer: a case-control study in Southeast China
- 7) Int J Cancer. 2004 Jan 1;108(1):130-5. Protective effect of green tea against prostate cancer: a case-control study in southeast China
- 8) Int J Cancer. 2004 Nov 10;112(3):465-9. Green tea consumption enhances survival of epithelial ovarian cancer
- 9) Cancer Causes Control. 1995 Nov;6(6):532-8. Green-tea consumption and risk of stomach cancer: a population-based case-control study in Shanghai, China
- 10) Int J Cancer. 2001 May 15;92(4):600-4. Protective effect of green tea on the risks of chronic

gastritis and stomach cancer

11) J Natl Cancer Inst. 1994 Jun 1;86(11):855-8. Reduced risk of esophageal cancer associated with green tea consumption

12) Int J Cancer. 1997 Jan 27;70(3):255-8. Green tea consumption and the risk of pancreatic and colorectal cancers

13) Nutr Cancer. 2001;41(1-2):33-40. Tea consumption and risk of cancer of the colon and rectum

14) Epidemiology. 2001 Nov;12(6):695-700. A population-based case-control study of lung cancer and green tea consumption among women living in Shanghai, China

15) Carcinogenesis. 2006 Feb;27(2):262-8. Epub 2005 Jun 1. Phase IIa chemoprevention trial of green tea polyphenols in high-risk individuals of liver cancer: modulation of urinary excretion of green tea polyphenols and 8-hydroxydeoxyguanosine

16) JAMA. 2006 Sep 13;296(10):1255-65. Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study

Autor: Andrei Laslau