

## Tè verde, cinque tazze al dì potrebbero allungare la vita

Il tè verde potrebbe essere un ottimo alleato per vivere più a lungo, la bevanda si è dimostrata molto utile nella prevenzione degli infarti diminuendo l'incidenza della malattia dal 16 al 31 per cento. Questa è la conclusione a cui è giunto un importante studio, finanziato dal governo giapponese, condotto dal da Dr. Shinichi Kuriyama della Tohoku University di Sendai (Giappone). I dettagli della ricerca sono stati pubblicati sulla rivista scientifica dell'American Medical Association.



Gli autori dello studio ritengono che i loro dati possono spiegare perché i giapponesi hanno statisticamente meno probabilità di morire di malattie cardiache e ictus, i risultati non sono comunque del tutto chiari. Nel corso degli anni il tè verde è stato oggetto di numerosi studi e spesso si è arrivati a conclusioni contrastanti.

Qualche mese fa la Food and Drug Administration (FDA) ha reso noto che non sono state trovate prove soddisfacenti sulle presunte proprietà preventive del tè verde nei confronti delle malattie cardiache come invece è sostenuto dai produttori della bevanda. Inoltre, a detta del National Cancer Institute degli Stati Uniti, i risultati degli studi effettuati sull'uomo in relazione agli effetti del tè verde sulla prevenzione del cancro sono contraddittori. Ciò nonostante in molti ritengono che abbia effetti benefici sulla salute e l'istituto continua a stanziare numerosi fondi per la prosecuzione degli studi riguardanti gli effetti dell'infuso su diversi tipi di cancro.

E' ormai risaputo che il tè contiene sostanze antiossidanti che possono aiutare a mantenere le cellule sane. Il tè verde ne possiede più del tè nero e alcuni studi su animali sembrerebbero mostrare che gli antiossidanti presenti nel tè, le catechine, portino a una riduzione delle dimensioni dei tumori. Altri studi sull'uomo fanno invece ipotizzare che il tè verde aiuti nel mantenere bassi i livelli di colesterolo.

Lo studio giapponese differisce da quelli compiuti in precedenza in quanto prende in considerazione ben 40.530 giapponesi adulti. Esaminando i dati ottenuti, pare che coloro che bevono una quantità maggiore di tè verde hanno meno probabilità, rispetto a chi ne beve solo piccole quantità, di morire di malattie cardiovascolari e di altre patologie, ma non di cancro.

Poiché bere il tè verde in Giappone è un'abitudine molto diffusa in tutti i gruppi sociali, questo studio supera le critiche mosse agli studi precedenti accusati di non tener conto che solitamente chi beve tè verde ha condizioni economiche migliori e conduce uno stile di vita più sano a prescindere dal tè.

In ogni caso i partecipanti allo studio che bevevano più tè verde tendenzialmente mangiavano anche più frutta e verdura e, come fa notare John Folts, professore nella facoltà di medicina della University of Wisconsin, una tale dieta dovrebbe ridurre di per se il rischio di tumori e malattie cardiache.

Anche Alice Lichtenstein, professoressa alla Tufts University e portavoce dell'American Heart Association, non è pienamente soddisfatta dai dati di questa nuova ricerca, evidenzia che le persone osservate durante lo studio erano mediamente meno in sovrappeso rispetto agli americani. La professoressa Lichtenstein, pur ritenendo i risultati di questo studio molto importanti, precisa che non possono essere conclusivi anche se potranno essere utili per intraprendere nuove ricerche.

Tutti i partecipanti alla ricerca giapponese hanno compilato un questionario dove dovevano rispondere a domande riguardanti le loro abitudini come: la loro dieta, il consumo di tè, alcol e fumo, lavoro ed esercizio fisico. Dopo sette anni di studio, 1.134 partecipanti sono morti a causa di tumori e 892 per malattie cardiache. Le donne che bevevano 5 o più tazze di tè verde al giorno avevano il 31 per cento di possibilità in meno di morire di malattie cardiovascolari rispetto a chi ne consumava meno di una tazza al giorno. Negli uomini la percentuale scendeva invece al 22 per cento.

Il tè verde si è dimostrato particolarmente efficace contro l'ictus embolico, le donne che bevevano 5 tazze al giorno hanno evidenziato una riduzione del 66 per cento dell'incidenza della malattia, per gli uomini il rischio si è ridotto del 42 per cento. Durante lo studio non sono state registrate delle differenze rilevanti per quanto riguarda l'incidenza di tumori tra chi beveva molto e chi poco tè verde in entrambi i sessi.

Considerando i risultati, la professoressa Lichtenstein ritiene che sia prematuro raccomandare di bere tè verde per proteggere la salute.