

Té matcha: Cuáles son beneficios para la salud y qué personas no deberían consumirlo

**El té se puede tomar al desayuno, después del almuerzo o como parte de la once.**

Esta infusión siempre está presente en una reunión de trabajo, en un encuentro familiar, de amigos, o incluso para ver alguna serie o película.

**En Chile es tan popular que es uno de los países con mayor consumo en el mundo y líder en Latinoamérica.** Se estima que cada chileno y chilena consume alrededor de 427 tazas al año.

Anuncio Patrocinado

Y aunque **cada 21 de mayo se celebra el Día Internacional del Té**, con el objetivo de favorecer la producción y el consumo, acá no se necesitan excusas para consumirlo a destajo. Debido al gran interés que hay por este producto en el país, **son varias las variedades que hay: verde con jazmín, té negro con bergamota y las infusiones frutales de hibisco y frutos rojos.**

Pero **el que se ha robado las miradas de los chilenos y chilenas el último tiempo es el té matcha**, una variedad de té verde en polvo, **originaria de Japón**, y que ha ganado popularidad por su sabor y beneficios para la salud.



**WAVM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

**Se puede tomar solo, con leche o en multitud de preparaciones.** Para conocer más sobre los beneficios que tiene, Diario Usach conversó con **Marcela Zamorano, experta en análisis y composición química de los Alimentos**, además de académica de la Facultad Tecnológica de la Universidad de Santiago.

La experta señaló que este producto corresponde a **“un tipo de té verde que proviene de una planta que se llama Camellia sinensis y la gran característica de esta variedad es que hay un procesamiento muy básico y eso hace que se conserven mucho más los principios activos que pudieran estar en todos los otros té verdes”**.

## BENEFICIOS DEL TÉ MATCHA

¿Y cuáles son estos beneficios? Marcela Zamorano señaló que **esta infusión cuenta con “la presencia de antioxidantes** y también de unas sustancias que están en el té y en el café y que corresponden a la teína y la cafeína. La gran diferencia del té matcha es que posee una cantidad importante de cafeína y teína que en conjunto modulan la respuesta de la cafeína que podría tener el café”.

La experta en análisis y composición química de los alimentos profundizó sobre sus beneficios. **“Aumenta la concentración, pero sin producir ansiedad o palpitaciones, o sin producir el insomnio que produce la cafeína normal.** Entonces el té matcha **produce una calma mental y una mayor concentración.** Por otro lado, **tiene compuestos antioxidantes.** Entonces, si se compara infusiones o concentraciones con otros alimentos que se saben que tienen antioxidante el té matcha tiene valores muy muy altos”, comentó.

Agregó que “hay una medición de la capacidad antioxidante que es muy tradicional, que se llama ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), que mide la capacidad antioxidante en un laboratorio y por ejemplo **el té matcha habla de 1.500 aproximados por gramo de té** y por ejemplo los arándanos tienen 93, el cacao en polvo tiene 556, los otros té verdes tienen 125. **Entonces eso habla sobre su capacidad antioxidante”**.

La especialista también indicó que se ha visto que su consumo **ayuda a la oxidación de grasas, a la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares** que son oxidativas, a la protección del hígado e incluso algunos estudios en animales un efecto anticarcinogénico o antitumoral. Además, **planteó que “puede ser un buen complemento de frutas y verduras”**.

## ¿CUÁL ES LA DOSIS RECOMENDADA?

La experta además indicó que “la recomendación es siempre en los téis no superar una temperatura de 70 grados Celsius, o sea, **dejar que el agua hierva y dejarla enfriar un rato y ahí adicionarla a la bolsita o a la hierba directamente**, porque temperaturas mayores destruyen fácilmente los antioxidantes que están ahí, en este caso, en este té”.

¿Cuáles son las dosis? “**Alrededor de un gramo como infusión una o dos veces al día dependiendo como del objetivo que se quiera lograr**. En general con esas dos, entre 1 a 2 gramos, se logra un buen efecto. Acá una dosis máxima es hasta de 4 gramos diarios”, explicó Zamorano.

Aunque el matcha se presenta como un superalimento, la experta recomendó que su consumo debe realizarse con moderación. “**Las hierbas medicinales tampoco son fármacos y por lo tanto ninguno de estas infusiones podría reemplazar un tratamiento farmacológico** siempre tenerlo en cuenta”, aseguró.

Eso sí, esta Matcha no es recomendable para todos los grupos de personas. “**En el caso de las embarazadas seguramente se debería disminuir la dosis y en hipertensos o problemas cardiacos, por la cafeína**, por un lado, están los antioxidantes, que ayudarían a estos tratamientos, pero la cafeína es un estimulante y como este té tiene grandes cantidades, puede ser problemático, así que **es mejor seguir la recomendación médica o preguntarle a un doctor antes de consumirlo**”, manifestó.

y tú, ¿qué opinas?