



FITOESTRATTO DI TE' VERDE

stimola efficacemente il metabolismo

SOMMARIO

Ormai da qualche anno si fa un gran parlare dei prodotti a base di tè verde, abilmente proposti ai consumatori come veri e propri elisir di bellezza, antidoti contro l'invecchiamento e chi più ne ha più ne metta.

Un'altra interessante proprietà ascritta al tè verde è quella dimagrante; questa volta le sostanze chimiche in gioco sono le metilxantine (caffeina, teobromina, teofillina) e non vi è alcun dubbio sulla loro effettiva capacità di stimolare la lipolisi.



FUNZIONALITÀ

In particolare, il potenziale antiossidante della bevanda è associato all'elevato contenuto in catechine, che nel tè verde rappresentano circa il 20-40% del peso secco. Tra queste sostanze la più abbondante è chiamata epigallocatechina gallato (EGCG) ed è particolarmente nota per aver dimostrato spiccate proprietà antiossidanti ed antimutageniche. Grazie a queste caratteristiche, l'EGCG riduce i livelli di colesterolo LDL e di trigliceridi, esercitando, per questo, un'azione protettiva dalle malattie cardiovascolari.

Epigallocatechina a parte, la miscela delle varie sostanze presenti nel tè verde ha dimostrato un'azione antiossidante superiore rispetto ai singoli componenti, confermando l'ormai accettata tesi secondo cui i fitocomplessi alimentari sono molto più attivi dei singoli componenti isolati e purificati.

In un mondo dove il successo di un determinato alimento o supplemento dietetico è sempre più legato alle sue reali o presunte capacità antinvecchiamento, antidegenerative e anticancerogene, le virtù antiossidanti del tè verde non potevano certo passare inosservate.

