

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Il gusto del tè non fa parte delle nostre consuetudini, come per gli inglesi, ma anche noi italiani abbiamo imparato ad amarlo. Definita la seconda bevanda più bevuta al mondo dopo l'acqua, negli anni è entrata sempre più, in tutte le sue varietà, nelle nostre abitudini alimentari. Bianco e verde, nero, oppure oolong: le tipologie di tè si distinguono in base all'ossidazione delle foglie, che è minima nelle prime due e più accentuata nelle seconde.

Il segreto per rendere il tè un elisir per il cuore

Perché inserire il tè nella propria dieta? Di sapore gradevole, è un'ottima scelta come merenda e per colazione, oltre a essere un potente alleato della nostra salute. Gli studi sul tè si focalizzano non tanto sulla concentrazione di caffeina (che è simile a quella di una tazzina di espresso), quanto sul contenuto di catechine, sostanze antiossidanti che nel nostro organismo agiscono contrastando l'azione dei radicali liberi e quindi rallentando l'invecchiamento cellu-

lare. Le prove scientifiche sul rapporto diretto tra il consumo di tè, in particolare quello verde, e i benefici per la salute sono molte: aiuta nel controllo della glicemia e del colesterolo, ha effetti positivi sulla pelle e, soprattutto, fa bene al cuore. Buone le evidenze di una diminuzione del rischio di infarto al miocardio e di diabete di tipo 2 se si consumano regolarmente 3 o 4 tazze al giorno.

Secondo uno studio giapponese, a godere dei benefici maggiori del tè verde sarebbe-

ro le donne: chi ne beve da 3 a più di 5 tazze al giorno ha un'incidenza minore del 31 per cento di patologie cardiovascolari, rispetto a chi ne beve meno di una tazza al giorno. In particolare, la protezione maggiore sarebbe nei confronti dell'ictus.

Il metodo migliore per fare il pieno di sostanze benefiche, preparandolo nella nostra cucina, ci viene suggerito da un recente studio, pubblicato su *Nutrients* e condotto dalla Cornell university. Secondo i

ricercatori, il trucco per rendere più nutriente il tè verde è prepararlo con l'acqua imbottigliata perché la concentrazione di minerali (in genere il calcio e il magnesio sono filtrati e il ferro è ridotto) permette di estrarre in maniera più efficiente l'antiossidante epigallocatechina gallato (Egcg) contenuto nel tè verde. Stando ai risultati dello studio, che si è svolto su circa 100 test, una tazza preparata con acqua in bottiglia contiene il doppio di Egcg di una prepara-

ta con acqua del rubinetto. Un procedimento più nutriente e benefico, ma meno gustoso, perché l'antiossidante Egcg conferisce al tè verde un sapore amaro. L'acqua corrente va quindi utilizzata solo se non si può rinunciare a una bevanda più dolce.

Che dire, invece, del tempo di infusione? Ricordate che il tè verde, come riportato su tutte le confezioni, non va lasciato troppo immerso nel liquido, ma ha un tempo massimo di infusione di 2-3 minuti circa. L'acqua, infine, non deve bollire, ma rimanere intorno agli 80 gradi.