

La Scheda

Conoscere le proprietà del tè

Che cos'è

Il tè è la seconda bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua. Infuso ottenuto dalle foglie di *Camellia sinensis*, si distingue in 3 gruppi: bianco e verde, oolong e nero.

Tè bianco e verde - Ottenuto da germogli e foglie, esposti tal quali a vapore o calore, poi disidratati: ossidazione minima per il tè bianco, appena superiore per quello verde.

Tè oolong - Le foglie sono parzialmente spezzate prima di riscaldamento ed essiccamento: il grado di ossidazione è maggiore rispetto a tè bianco e verde.

Tè nero - L'ossidazione è massima, perché le foglie sono arrotolate e spezzate prima di essere esposte al calore.

Che cosa contiene

Con una tazza di tè di buona qualità si assumono:

Caffeina - Il tè è consumato tradizionalmente per il suo effetto tonico, attribuibile alla caffeina, il cui contenuto è molto variabile, secondo i tempi di infusione e l'uso di foglie libere, o in bustine. Una tazza da 200 ml di tè può contenere da 30 a 44 mg di caffeina (più o meno la stessa quantità presente in una tazzina di caffè espresso).

Secondo un documento proposto dall'EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) il consumo di caffeina non desta preoccupazione alle seguenti condizioni (EFSA NDA Panel 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine):

- dosi singole fino a 200 mg per gli adulti (18-65 anni);
- dosi giornaliere fino a 400 mg per la popolazione generale;
- nelle donne in gravidanza, fino a 200 mg/die (per il feto).

Inoltre, si possono escludere interazioni con altri componenti delle cosiddette "bevande energetiche" (taurina, D-glucuronolattone) e con l'alcol. Tuttavia, dosi singole da 100 mg possono aumentare il tempo di latenza del sonno e ridurne la durata in taluni adulti. Infine, i dati disponibili sono insufficienti per stabilire la dose sicura per bambini (3-10 anni) e adolescenti (10-18 anni); vengono proposti livelli di consumo pari a 3 mg/kg peso.

Flavonoidi - Il tè è oggi studiato anche per i potenziali effetti benefici degli antiossidanti in esso contenuti, vale a dire le catechine, particolari flavonoidi (appartenenti alla sottoclasse dei flavanoli). Se le foglie vengono rotte o arrotolate, le catechine si ossidano, mentre aumentano i livelli di altri flavonoidi, teaflavine e tearubigine.

Fluoruri - Le foglie di tè contengono fluoruri, a concentrazioni crescenti dai germogli e foglie apicali (le più giovani), alle foglie più mature. Il tè bianco e verde ne contiene meno di oolong, nero e, soprattutto, dei frammenti di tè, i meno costosi. Un consumo elevato (oltre 1 litro/die) di tè preparato con questi ultimi, può esporre a fluorosi. In un litro di tè delle altre varietà i fluoruri non superano i livelli raccomandati per la prevenzione della carie (a meno di acque potabili addizionate di fluoro).

Il rapporto tra tè e benessere/salute

In alcune popolazioni il tè resta la principale fonte di flavonoidi, ai quali si attribuisce un'attività diretta sull'elasticità dell'endotelio vasale, per aumento della sintesi di ossido nitrico, e sulla riduzione del rischio di patologie cardiovascolari: buone le evidenze di una diminuzione del rischio di infarto miocardico e di diabete di tipo 2 per un consumo regolare di 3-4 tazze di tè al dì.