

Nuevo estudio revela que el té ralentiza el proceso de envejecimiento en humanos

Beber tres tazas de té con regularidad podría retrasar el envejecimiento, sugiere un estudio publicado en la revista médica británica The Lancet. Investigadores de la Universidad china de Sichuan descubrieron que ciertos compuestos químicos del té, llamados polifenoles, contribuyen a este efecto.

Los científicos examinaron los datos de unas ocho mil personas chinas de entre 30 y 79 años y de unos seis mil voluntarios británicos de entre 37 y 73 años. Recogieron datos sobre las pautas de consumo de alimentos de los voluntarios y les pidieron que anotaran la cantidad de té que consumían.

El equipo del estudio también midió la tensión arterial, los niveles de colesterol y el porcentaje de grasa corporal de los participantes. Utilizaron estos datos para evaluar la edad aparente de los encuestados.

Los investigadores descubrieron que los individuos que beben té con regularidad tienden a experimentar un proceso de envejecimiento biológico más lento. El fenómeno se atribuyó a los polifenoles, un compuesto especial del té derivado de plantas. Los polifenoles son conocidos por su capacidad para combatir el envejecimiento al reducir la inflamación y poseer efectos desintoxicantes.

Sin embargo, los investigadores señalaron que su estudio era observacional y no podía confirmar si el consumo de té estaba directamente relacionado con un envejecimiento más lento. Al mismo tiempo, observaron que los participantes que dejaban de beber té parecían envejecer más rápido.

El estudio no investigó si determinadas variedades de té eran más eficaces que otras para ralentizar el envejecimiento, y no halló diferencias significativas entre los bebedores de té de China y del Reino Unido. La temperatura del té tampoco tuvo ningún efecto, y los investigadores no preguntaron por el tamaño de las tazas de té utilizadas.

Con información de Versión Final