

Tè verde: proprietà e benefici per tutto l'organismo

di [Alessia Sironi](#)

E' un ottimo tonico per la pelle, un energizzante naturale e aiuta a dare una sferzata al metabolismo. Ecco i motivi per cui amare il tè verde e introdurlo nella propria dieta

Il tè verde ha grandi effetti sul nostro metabolismo: oltre a renderlo più efficiente garantisce un ottimo apporto di antiossidanti ed è quindi in grado di svolgere una potente azione anti-invecchiamento sui tessuti e sugli organi del nostro corpo. E poi, a volte, dover bere sempre e solo acqua può annoiare quindi il tè verde diventa un ottimo aiuto: fa aumentare i battiti del cuore e di conseguenza aiuta il corpo a bruciare calorie.

Ma quali sono nel dettaglio le **proprietà e i benefici** di questa 'magica' bevanda?

1. È un concentrato di antiossidanti

Il **tè verde** è un concentrato puro e naturale di **antiossidanti** che oltre ad aiutare il tra i quali si trovano soprattutto **polifenoli e bioflavonoidi**

Gli antiossidanti infatti sono assolutamente necessari al nostro organismo per **rallentare l'invecchiamento**

cellulare, favorire la rigenerazione dei tessuti e

contrastare i radicali liberi

. Tutto questo è anche merito dell'alta concentrazione di catechine nel tè verde, che oltre a rallentare il naturale processo di invecchiamento delle cellule, inibisce il proliferare di malattie ed eventuali cellule impazzite che provocano il cancro.

2. È un antibatterico naturale

Il tè verde è anche un ottimo antibatterico naturale: la sua azione è simile a quella degli antibiotici. Anzi, alcune ricerche svolte proprio in Italia, dimostrerebbero che le sostanze contenute nel tè verde triplicherebbero l'efficacia dell'azione degli antibiotici, nel momento in cui un batterio ha sviluppato una resistenza al farmaco in questione. L'azione antibatterica del tè verde riguarda soprattutto la bocca e i denti. Le sostanze che contiene infatti sono in grado di contrastare l'azione di uno dei batteri presenti nel cavo orale, lo *Streptococcus mutans* e numerosi studi scientifici hanno confermato l'azione benefica del tè verde contro i batteri che possono causare problemi dentali.

3. Aiuta a stimolare il metabolismo

Perché alcune persone possono mangiare porzioni abbondanti di cibo senza ingrassare e noi invece appena ingeriamo un pasticcino ce lo ritroviamo su pancia, fianchi e cosce? La motivazione è rintracciabile nel meccanismo di accumulo dei grassi, che in alcune persone funziona fin troppo bene e in altre, diciamo, un tantino meno. Un aiuto inaspettato potrebbe però venire dal tè verde. Da un'inchiesta pubblicata sulla rivista *Nutrition Research*, i ricercatori della Poznan University, in Polonia, hanno scoperto che questa bevanda è in grado di influenzare il meccanismo di accumulo dei grassi. Ecco perché bere quotidianamente una tazza di tè verde aiuta a mantenere la linea. Perché? È grazie alle metilxantine (caffeina, teobromina, teofillina) contenute in questa preziosa pianta che stimolano la lipolisi ovvero la capacità di bruciare i grassi (più velocemente): aiutano così il corpo a liberarsi del grasso in eccesso e quindi a perdere peso. Queste sostanze hanno anche un effetto diuretico che dà una mano al corpo nella lotta contro la ritenzione idrica.

4. Protegge la pelle

Il tè verde, grazie al contenuto di vitamine B, C, E e betacarotene, è un toccasana anche per i problemi della pelle come, per esempio, l'acne. Il contenuto di antiossidanti rende il tè verde un alleato nella lotta all'invecchiamento cutaneo e le già citate catechine proteggono la pelle dai raggi UV, prevenendo le macchie cutanee e mantenendo la pelle elastica e morbida. Non solo: grazie alle sue proprietà diuretiche, il tè verde aiuta le donne nella guerra contro uno degli inestetismi più diffusi (e odiati): la cellulite! Per ottenere una pelle più tesa, tonica e compatta.

5. Aiuta nel trattamento del diabete

Consumare regolarmente tè verde fornisce al corpo una ricarica costante di catechine, che aiutano a mantenere sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue e assicurano un buon funzionamento del pancreas.

La dieta del tè verde

Questa 'dieta del tè' vi farà dimagrire fino a 3 chili in un mese introducendo nel nostro corpo non più di 1200 calorie al giorno. In generale, bere 3 tazze di tè verde al giorno per un mese può permettere di non far ingrassare senza fare alcuna dieta restrittiva, se invece si vuole dimagrire, grazie anche al buon effetto drenante, si deve arrivare a berne 5 tazze per stimolare il metabolismo e favorire il senso di sazietà: una la mattina appena alzati, poi a metà mattina e metà pomeriggio e infine dopo i due pasti principali. Se soffrite di insonnia potete optare per la variante decaffeinata anche se, logicamente, i risultati sono minori.