Ormai sono innumerevoli gli studi sul tè; in una società sempre più in accelerazione sulla via della tecnologia sembra che solo la farmacopea sia portata a riscoprire il passato. È così che si riscopre il detto che un bicchiere di vino rosso fa buon sangue, ed è così che le ricerche mediche confermano quello che i cinesi sanno da più di 4000 anni: il tè fa bene!

In effetti per lungo tempo l´utilizzo delle foglie di Camelia Sinensis è stato considerato solo un medicinale ed è "solo" intorno al IV sec. d.C. che diventa "bevanda popolare".

Sul "Cha Pu" (manuale del tè di epoca Ming) troviamo scritto: bere tè genuino aiuta a combattere la sete e a digerire, controlla il plegma, stimola l´attività renale, migliora la vista e le capacità mentali, caccia via la noia e dissolve il cibo grasso. E´ rinfrescante, stimolante, lassativo e astringente al tempo stesso e preso in grandi quantità per lunghi periodo rende le persone magre e anemiche. Il tè leggero è un ottimo rimedio per sciacquare gli occhi malati e le parti irritate.

Sono molti gli scritti di epoca antica che ci parlano delle virtù del tè... e come se ne accorgono gli studiosi? Con il paradosso giapponese (pare che di questi paradossi sia pieno il mondo, uno per tutti è quello francese che ha dimostrato i salubri poteri del vino!).

Il popolo nipponico ha la più alta percentuale di fumatori ed una bassissima incidenza di cancro al polmone, inoltre i grandi consumatori di tè verde hanno rischi estremamente bassi di avere un qualsiasi tumore... responsabile di ciò una catechina (della famiglia dei polifenoli, proprio gli stessi, salubri componenti benefici del vino) dal nome improponibile: l´epigallocatechina-3-gallato, detta più semplicemente Egcg, un polifenolo presente al 27% nel tè verde (mentre in quello nero è al 4%). Senza tediarvi con mille paroloni tecnici che nemmeno io comprendo bene, il succo del discorso è questo: l´Egcg accorcia la vita delle cellule tumorali, in più i flavonoidi contenuti nel tè in misura maggiore che nel vino, sono degli incredibili antiossidanti naturali, uno studio dell´Università del Kansas ha dimostrato che catechine e flavonoidi sono 18 volte più efficaci della vitamina E e 90 volte più della vitamina C.

Veramente niente male per delle foglioline che costano pochi euro l´etto, altro che integratori e pillole piene di roba chimica.

Ora però non andate a fumare pacchetti di sigarette perché "tanto c´è il tè verde"!

E per finire parliamo di quello che veramente vi interessa sulle proprietà delle magiche foglioline... non quelle che si fumano... è illegale! parliamo invece del tè e del suo pessimo rapporto con i grassi.

Dovete sapere che il tè è anoressico (ma felice) per natura, avete visto le sue foglie? Sempre sottili, spesso affusolate, vorrà dire qualcosa o no?

Il tè nutre un poco di acrimonia nei confronti dei grassi, forse retaggio genetico dovuto al contatto per tanti anni prima con i contadini cinesi, che di certo non se la passano bene, e poi con le vecchiette inglesi, fatto sta che come lo beviamo inizia il suo lavoro di lenta demolizione

dei grassi, ed essendo liquido gli riesce bene soprattutto con quelli che si trovano nel sangue, l´ LDL, il colesterolo cattivo, quello con le foto segnaletiche in tutti gli ospedali, quello che ci sorride affascinante dalle salse degli hamburger, quello che inevitabilmente abita in tutte le cose buone (citazione: tutto ciò che ci piace è illegale, immorale o fa ingrassare!), quello a cui non possiamo dire di no.

Il tè è furbo come un terrorista, entra in circolo e per prima cosa alza il metabolismo così il corpo brucia prima i lipidi, poi attacca con l´epigallocatechina-3-gallato che crea scompiglio nelle comunicazioni dell´LDL perché nessuno la sa pronunciare, infine usa la teina per rendere più elastiche le arterie e rendere più difficile creare trincee al colesterolo...ragazzi che guerra, ma almeno, una volta tanto il cattivo è pericoloso al 100%, nessuna manifestazione contro da parte delle cellule, anzi una sorta di leggera eccitazione dovuta alla teina che si prolunga per sei/otto ore... sapete, lo sforzo bellico...! Controindicazioni poche, ma ci sono: non esagerare, i reni sono i più pacifisti nel nostro corpo, una sorta di Caritas, forse perché a contatto con i rifiuti della società metabolica, e non tollerano una guerra troppo cruenta visto che poi tutto deve passare attraverso i loro uffici, stessa cosa negli ipertesi, meglio chiedere ad un medico!