



El té matcha está de moda, pero no es apto para personas con enfermedad renal o cardiaca P.15



DREAMSTIME

Su sabor combina bien con ingredientes dulces y salados

Té matcha: aliado de la salud, pero no milagroso

▶ Está de moda por sus beneficios, pero su ingesta no es apta para personas con enfermedad renal, cardíaca, anemia o hipertensión

Raquel Bonilla. MADRID

Está en boca de todos, copa las búsquedas de internet y se ha convertido en la bebida favorita de celebrities de toda índole. El té matcha, que se obtiene de las hojas enteras del té verde, está de moda y dicen de él que tiene un gran poder antioxidante y que es capaz de ayudar a perder peso. Pero no es oro todo lo que reluce y su consumo exige algunas recomendaciones, de ahí que sea necesario poner la lupa sobre él de la mano de expertos.

Las propiedades nutricionales del té matcha son incontestables, ya que «es rico en antioxidantes (catequinas), L-teanina, favorece la concentración y la cafeína nos mantiene despiertos. Además, hay estudios que sugieren beneficios en salud cardiovascular, metabolismo y función cognitiva, pero siempre acompañados con una alimentación variada y equilibrada y ejercicio moderado diario», asegura Mónica Herrero, dietista-nutricionista del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn).

A nivel nutricionales «la composición media de la hoja de té fresca referida a materia seca principalmente contiene compuestos fenó-

licos, fibra, proteínas y aminoácidos libres como la teanina, hidratos de carbono como polisacáridos y azúcares simples, lípidos en cantidades muy bajas, pigmentos como la clorofila, carotenoides, teaflavinas o tearrubígenos, vitaminas sobre todo del grupo B, vitamina C y E, minerales y cafeína», detalla Juan Manuel Guardia, médico especialista en Endocrinología y Nutrición y miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Tal y como argumenta Guardia, «el té matcha es una fuente aún más concentrada, por lo que presenta un mayor contenido de estos elementos como los polifenoles y catequinas donde destaca por su alto contenido en galato de epigallocatequina (EGCG). Sin embargo, el contenido en compuestos de la bebida depende del modo de preparación, en función de la cantidad de productos empleada, la temperatura del agua y el tiempo de infusión», advierte Guardia.

A diferencia del té verde «clásico», el matcha se presenta como un polvo fino de hojas enteras de té verde molidas, «lo que significa que se consume toda la hoja, mientras que en el clásico solo se infusionan las hojas y luego se desechan. Debido a esto, el matcha

tiene una concentración mucho mayor de catequinas y teanina. Igualmente, contiene más cafeína que el té verde tradicional, lo que le otorga un efecto estimulante más prolongado y sostenido que el té verde infusionado», explica el miembro de la SEEN.

No es de extrañar, por tanto, que su popularidad haya crecido como la espuma, hasta el punto de que «cada vez más personas preguntan en la consulta para saber si sus beneficios son reales o solo una moda», reconoce Herrero.

La pregunta más repetida con respecto al té matcha es su poder adelgazante. En este sentido, el portavoz de la SEEN recuerda que

Su posible «poder» adelgazante se debe a la capacidad de aumentar la termogénesis

A la hora de comprar hay que fijarse en su color verde intenso, que sea 100% matcha y sin aditivos

«en estudios in vitro se ha valorado la posibilidad de un incremento de la termogénesis y gasto energético, pero no hay a día de hoy un efecto milagroso. La recomendación es combinar una dieta equilibrada y sana junto con actividad física de forma regular para dar continuidad a esos hábitos, ayudando al mantenimiento del control del peso a largo plazo». Y es que, tal y como insiste Herrero, «puede estimular el metabolismo y la oxidación de grasas gracias a la cafeína y las catequinas, pero su efecto es leve y no sirve si no va acompañado de una dieta adecuada y de ejercicio».

La fiebre por el té matcha es tal que ya es posible encontrarlo en casi cualquier establecimiento, aunque no todos son iguales. Por ello, «a la hora de elegir hay que fijarse en el color verde intenso, no amarillo; que su origen sea Japón; que ponga 100% matcha y que no tenga aditivos», apunta Herrero. Y puestos a usarlo, puede incluirse en batidos, postres, con avena, yogures o incluso en salsas y aderezos, ya que su sabor combina bien con ingredientes dulces y salados.

El peligro del exceso

Empujados por sus beneficios se puede caer en el peligroso error de abusar de esta bebida, lo que acarrea efectos negativos para la salud. «En general se podría tomar de una a dos tazas diarias (entre dos y cuatro gramos de matcha en total). Si se consume en mayores cantidades, es importante hacerlo con moderación para evitar un exceso de cafeína y otros compuestos que pueden tener efectos secundarios», advierte Guardia. En este sentido, el portavoz de la SEEN recuerda que «si se abusa puede producir alteraciones en el sueño por insomnio o nerviosismo, problemas digestivos como acidez o reflujo gástrico, así como posibles interferencias en la absorción de hierro». Por ello, en ciertos casos se recomienda precaución o incluso evitar su consumo. De hecho, tal y como añade Herrero, no es apto para cualquiera, pues «se recomienda evitarlo en casos de hipertensión, enfermedades renales, úlceras gástricas y embarazo o lactancia, debido a su contenido en cafeína y oxalatos». Sin olvidar que hay que hacer un consumo moderado en personas con anemia o aquellas especialmente sensibles, con nerviosismo o taquicardia si presenta enfermedad cardiovascular.