

La Botica del Café & Té identifica 5 beneficios de la cafeína y la teína

Mientras que el café es más alto en cafeína y antioxidantes que el té, se puede beber más té a lo largo del día para obtener los mismos beneficios para la salud

Según La Botica del Café y Té, el café y el té no sólo proporcionan rituales matutinos acogedores e impulsos de energía durante las caídas de ánimo del mediodía; estas bebidas calientes también han sido reconocidas desde hace mucho tiempo por sus propiedades medicinales, las cuales provienen principalmente de la cafeína y los antioxidantes que se encuentran en los granos de café y las hojas de té.

Cuando se trata de café, algunos de los beneficios para la salud provienen de la cafeína, otros de las propiedades antioxidantes, y es probable que también haya beneficios de otros componentes del café.

Según investigadores de la Universidad de Harvard, los principales beneficios para la salud del té provienen de las catequinas y epicatequinas, dos tipos de polifenoles antioxidantes contenidos en las hojas de té. La cafeína en el té también ofrece algunos beneficios para la salud.

No se deben ignorar los tés de hierbas y descafeinados y el café descafeinado, que son libres de cafeína pero también proporcionan altos niveles de antioxidantes. Aquí hay cinco beneficios que se pueden disfrutar al tomar café y té, y una nota sobre los posibles efectos secundarios.

5 beneficios del café y el té

Protección contra enfermedades hepáticas y cáncer. El café tiene un alto contenido de antioxidantes, que ayudan a neutralizar los radicales libres que pueden causar la degradación de las células (asociada con el envejecimiento prematuro) y contribuir al desarrollo de algunos tipos de cáncer. Los antioxidantes que se encuentran en el café pueden ser beneficiosos en el tratamiento de la enfermedad hepática grasa no alcohólica y pueden reducir el riesgo de cáncer de hígado y muerte por enfermedad hepática crónica. Según el Instituto Nacional del Cáncer, los antioxidantes del té verde pueden ayudar a reducir el crecimiento del tumor.

Posible disminución del riesgo de demencia. La cafeína en el café y el té ha demostrado durante mucho tiempo que estimula la actividad cerebral, pero nuevos estudios muestran que la cafeína tanto en el café como en el té podría proteger contra la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Algunas investigaciones han sugerido incluso una posible correlación entre el consumo de café y la disminución del riesgo de la enfermedad de Parkinson. También puede ser la cafeína del café la que protege contra el Parkinson porque los bebedores descafeinados no parecen tener la misma protección.

Menor riesgo de diabetes tipo 2. Investigaciones recientes de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard indican que los polifenoles del consumo de café o té pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y ayudar a mejorar la secreción de insulina y la sensibilidad.

Protección contra las enfermedades cardiovasculares. Como sugieren los estudios, el consumo de café y té verde puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Los investigadores han encontrado que los antioxidantes en el café pueden ofrecer efectos protectores sobre el sistema vascular.

Propiedades inmunitarias. De acuerdo con investigaciones recientes, el café, los té blancos y los té verdes pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico.

Café y té: Posibles efectos secundarios

La cafeína puede causar los siguientes efectos secundarios: ansiedad, insomnio y latidos cardíacos irregulares.

El café (regular y descafeinado) también puede irritar el tracto digestivo, la vejiga y la próstata.

La preocupación por el alto consumo de cafeína se aplica por igual al café y al té, pero habría que beber muchas más tazas de té para ingerir los mismos altos niveles de cafeína. Si se está tomando una taza de té por la noche, se puede optar por té de hierbas o té blanco sin cafeína, que contiene la cantidad más baja de cafeína, para no interferir con los hábitos de sueño.

En general, parece que tanto el café como el té tienen excelentes beneficios para la salud, por lo que en la mayoría de los casos se trata de una cuestión de preferencia personal en cuanto a cuál de ellos se prefiere beber. Es mejor beber café y té orgánicos para evitar la ingestión de pesticidas y otras sustancias dañinas.

Datos de contacto:

Hector Ariño
648498811

Nota de prensa publicada en: [Zaragoza](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Aragón](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>