

El té verde reduce el colesterol LDL

El Médico Interactivo. *Redacción*

Los expertos advierten que en cualquier caso no es un sustituto de los fármacos para reducir el colesterol

Madrid (13 -7-11).- Según las evidencias médicas, beber té verde reduce el colesterol de baja densidad (LDL). Esto explicaría que la infusión está asociada con una reducción del riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, como han explicado los expertos del Peking Union Medical College en China.

Actualmente la población estadounidense bebe poco té verde, es necesario alentar a la población a hacerlo, ya que tendría efectos importantes para la salud, como ha afirmado el equipo al *American Journal of Clinical Nutrition*.

La investigación ha incluido los resultados de 14 ensayos previos. En cada uno, los expertos dividieron al azar a las personas en dos grupos: quienes habían bebido té o un extracto durante períodos entre tres semanas y tres meses y otro con un placebo. En promedio, los bebedores de té verde finalizaron los estudios con 7,2 miligramos por decilitro (mg/dL) de colesterol menos que los grupos de control.

La reducción del colesterol LDL fue de 2,2 mg/dL, una caída algo menos del 2 por ciento. Por el contrario, apenas ha habido diferencia en el nivel de colesterol HDL entre los grupos. Este efecto reductor del colesterol se debería, según los autores, a las catequinas, que limitan la absorción del colesterol a nivel intestinal.

No obstante el director del Programa de Prevención de la Enfermedad Cardíaca de la Universidad Irvine de California (EE.UU), Nathan Wong señala que el té verde no es un sustituto de los fármacos con efectos comprobados.

Algunos expertos cuestionaron los efectos adversos del consumo excesivo del té verde o de sus extractos. Existen, por ejemplo, algunos informes de daño hepático y de interacciones con ciertos medicamentos que reducen la efectividad de los fármacos. Aun así, Wong ha señalado que dosis pequeñas del té serían componentes útiles en una dieta saludable para el corazón y con efectos que reducen el colesterol.