

Γιατί το τσάι κάνει καλό στην καρδιά;

2011-05-23 21:15:46

Πληθώρα μελετών υποδεικνύει ότι η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών ή κάποιων ενεργών συστατικών τους μπορεί να συνδέεται με μείωση του κινδύνου για νοσήματα της καρδιάς. Συστατικά των τροφών με αποδεδειγμένες καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, είναι οι **διαλυτές φυτικές ίνες**, οι **φυτοστερόλες**, οι **πολυφαινόλες** (φλαβονόλες, ανθοκυανιδίνες, κατεχίνες), τα **ω-3 λιπαρά οξέα** (ιχθυέλαια), οι **βιταμίνες Α** (λυκοπένιο, β-καροτένιο), **D** και **E**, **βιταμίνη C**, το **φυλλικό οξύ**, το **κάλιο** κ.ά.

Η κατανάλωση **φλαβονολών** (αντιοξειδωτικών που ανήκουν στην οικογένεια των φλαβονοειδών) μειώνει κατά **20%** τις πιθανότητες εμφάνισης **εγκεφαλικού επεισοδίου**. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό **Journal of Nutrition**. Το τσάι αποτελεί τη σημαντικότερη πηγή σε φλαβονόλες. Μάλιστα οι φλαβονόλες είναι η μόνη κατηγορία από την οικογένεια των φλαβονοειδών, που απαντώνται με την ίδια περιεκτικότητα στο μαύρο και στο πράσινο τσάι.

Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουμε τουλάχιστον **3 φλιτζάνια τσαγιού καθημερινά** ανεξάρτητα από το είδος του. Τα αποτελέσματα αυτής της νέας έρευνας βασίστηκαν στην ανάλυση 6 μελετών από την Ολλανδία, τη Φινλανδία και τις ΗΠΑ.

Η ερευνητική ομάδα μελέτησε την επίδραση των φλαβονολών στην πιθανότητα εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου σε ένα πολύ μεγάλο δείγμα πληθυσμού. Σε όλες αυτές τις μελέτες, το τσάι ήταν η κύρια πηγή φλαβονολών που κυμαινόταν από **30%** (ΗΠΑ) έως **70%** (Ολλανδία) της συνολικής πρόσληψης. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης μελέτης, που επιβεβαιώνουν τη σχέση μεταξύ των φλαβονολών και των καρδιαγγειακών ασθενειών, έρχονται να προστεθούν σε μια σειρά από έρευνες, που έχουν αποδείξει ότι η **μεγαλύτερη** κατανάλωση **φλαβονοειδών** συνδέεται με **καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία**.

Η πρόσληψη φλαβονολών, υποστηρίζουν οι ερευνητές, μπορεί να έχει ακόμη πιο ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία της καρδιάς όταν γίνεται στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει την αποχή από το κάπνισμα, τη χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και το χαμηλό Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI).

Μερικά φλιτζάνια **πράσινο τσάι** την ημέρα ενδεχομένως να προστατεύουν από τις **καρδιακές παθήσεις**, υποστηρίζουν και Έλληνες επιστήμονες από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που κάνει λόγο για την **ευεργετική** δράση του πράσινου τσαγιού στο καρδιαγγειακό σύστημα, αφού όλες οι προηγούμενες επιστημονικές έρευνες είχαν συνδέσει την κατανάλωση πράσινου τσαγιού με τον μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και άλλων παθήσεων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, το πράσινο τσάι έχει ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα, καθώς φάνηκε να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος αλλά και την ικανότητα των αρτηριών να χαλαρώνουν. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι αυτό συνέβη σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, μέσα σε 30 μόλις λεπτά. Η ερευνητική ομάδα επισημαίνει, μάλιστα, ότι σε άλλες μελέτες της, οι οποίες δεν έχουν δημοσιευθεί ακόμη, φάνηκε ότι η ευεργετική δράση του πράσινου τσαγιού παρέμενε για διάστημα μεγαλύτερο των 120 λεπτών.

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι το **μαύρο τσάι** έχει ευεργετική δράση στο **καρδιαγγειακό** σύστημα. Ωστόσο, οι Έλληνες ερευνητές θεωρούν ότι το πράσινο τσάι ενδεχομένως να έχει

περισσότερα πλεονεκτήματα, λόγω της **μεγαλύτερης** περιεκτικότητάς του σε φλαβονοειδή. Τα **φλαβονοειδή** είναι ουσίες που ανήκουν στην κατηγορία των **πολυφαινολών ν** και είναι γνωστά για την **αντιοξειδωτική** τους δράση. Στις δυτικές κοινωνίες, το πράσινο τσάι καταναλώνεται σε μικρότερες ποσότητες από ό,τι το μαύρο τσάι. Ωστόσο, η κατανάλωση πράσινου τσαγιού θα μπορούσε να είναι πιο ευεργετική, καθώς φαίνεται να βελτιώνει τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος.

Το **πράσινο τσάι** είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ένα τύπο **πολυφαινολώ ν**, που λέγονται **κατεχίνες**. Αυτές οι ουσίες, έχουν επίσης δείξει **αντιφλεγμονώδεις** και **αντικαρκινικές** ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι οι **κατεχίνες** μπορεί να επηρεάζουν το **σωματικό λίπος** και τα επίπεδα της **χοληστερόλης**.

Διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε ανθρώπους, έχουν δείξει ότι η μακροχρόνια κατανάλωση πράσινου τσαγιού και συγκεκριμένα των κατεχινών που περιέχει, μπορεί να έχει οφέλη στο **σωματικό βάρος** και την κατανομή του **λίπους**. Διάφορες μελέτες σε ανθρώπους, επιβεβαιώνουν ότι οι **θερμογενετικές** ιδιότητες του τσαγιού και η ικανότητά του να διεγείρει τις καύσεις και την οξειδωση του λίπους οφείλονται, όχι μόνον στην περιεχόμενη καφεΐνη, αλλά, κυρίως, στις **κατεχίνες**.

Επίσης, το τσάι φαίνεται να **ενισχύει** τη λειτουργία του ενδοθηλίου, του εσωτερικού χιτώνα των αιμοφόρων αγγείων. Αυτό υποδεικνύεται από τέσσερις πρόσφατες κλινικές μελέτες, από τις οποίες προκύπτει σχέση μεταξύ της κατανάλωσης 2-5 φλιτζανιών τσάι και της βελτίωσης κατά 16-77% της λειτουργίας του ενδοθηλίου.

Έρευνα στην Μ. Βρετανία απέδειξε ότι για ίση πρόσληψη καφεΐνης – τείνης, το τσάι προκαλεί **μεγαλύτερη** αύξηση της θερμοκρασίας του δέρματος, σε σχέση με τον καφέ ή το νερό. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει μια **αγγειοχαλαρωτική** δράση στα τριχοειδή του δέρματος, πιθανώς εξαιτίας της παρουσίας φλαβονοειδών, γεγονός που επιφέρει ένα τελικό χαλαρωτικό αποτέλεσμα. Επιπλέον, άλλη έρευνα έδειξε ότι πίνοντας 3 φλιτζάνια τσάι την ημέρα, μειώνεται κατά **11%** ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου.

Συμπερασματικά, η κατανάλωση 2-3 φλιτζανιών τσαγιού την ημέρα (κυρίως πράσινου) – είτε σε φακελάκι είτε χύμα – φαίνεται να ασκεί προστατευτική δράση στην **καρδιαγγειακή** λειτουργία, στα πλαίσια βέβαια ενός **ισορροπημένου διαιτολογίου**.

Γράφει ο **Αβραάμ Κάζης**, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. στην Κλινική Διατροφή
Πηγή: www.mednutrition.gr