



Este es el té que alarga la vida y que toman los japoneses a diario

## Descripción

¿Sabías que Chile se está convirtiendo en un país más longevo del mundo? Nuestra dieta mediterránea tiene mucho que ver en ello. Sin embargo, hay uno que nos gana con gran ventaja: Japón. De acuerdo a los últimos datos, tiene cerca de 34 millones de personas mayores de 65 años. Aunque, quizás, la genética tenga mucho que ver en ello, los hábitos saludables que los japoneses incluyen en su día a día también son responsables de que vivan más años que en el resto del mundo.

Y, de entre todos ellos, es de sobra conocido por todos la fama y la popularidad que tiene el té en aquel país, siendo una de las bebidas más consumidas por sus habitantes. Tés de todos los tipos pero, especialmente, existe uno que, de acuerdo a la evidencia científica, podría estar contribuyendo a que vivan más que en el resto del mundo.

Un té que, si bien es conocido en todo el mundo, no tiene grandes adeptos fuera de Japón y que en España solo consume habitualmente una pequeña parte de la población. Después de demostrar con datos científicos lo que puede hacer por nuestra longevidad, estamos seguros de que tú también empezarás a consumirlo más asiduamente.

## El té que toman los japoneses y que alarga la vida

Aunque ellos tienen, incluso, una ceremonia para preparar el té y toman de varios tipos, existe uno que es muy popular en el país asiático: el sencha.

Un tipo de té verde que se prepara de forma diferente a la que estamos acostumbrados.

Aunque se parece al té verde que tomamos aquí, lo cierto es que este tipo de té se cultiva bajo la luz directa del sol, a diferencia de otros tipos de té verde.

Eso sí, lo que le diferencia del que nosotros conocemos es la forma en la que lo preparan los japoneses, pues el proceso de cocción ayuda a mantener intactos los antioxidantes que contiene el té verde. Después de recolectar sus hojas, en lugar de secarlas directamente (como se hace con las variedades que nosotros conocemos), primero se cocinan al vapor para detener su oxidación y preservar su color verde.

Después

se enrollan para liberar el aceite esencial y se secan. Es el resultado de ese secado lo que se prepara como habitualmente preparamos el té verde (infusionándolo con agua).

## **Cómo ayuda el té verde a la longevidad**

¿Puede el té verde alargar nuestra vida así como así? No, no estamos ante ningún elixir de la juventud, pero es cierto que tiene diferentes compuestos y antioxidantes que mejoran nuestra salud en diferentes aspectos y esto, a la larga, aleja de nosotros diferentes enfermedades.

Uno de esos compuestos es la cafeína, por lo que es una de las mejores bebidas para sustituir al café en el desayuno: gracias a ella nos podremos mantener un poquito más despiertos y nos aportará energía.

Un estudio científico publicado en *European journal of Preventive Cardiology* y recogido en la página de

[la Comisión Europea](#) ya afirmaba que

el té verde alarga la vida. «El consumo habitual de té está relacionado con la reducción de los riesgos de enfermedad cardiovascular y de la mortalidad por cualquier causa», afirmó en una entrevista el Dr. Xinyan Wang, el autor principal de la investigación. «Los efectos beneficiosos en la salud son más potentes en el caso del té verde», continuaba.

Los autores llegaron a la conclusión después de examinar a más de 100.000 personas durante más de siete años.

## **¿El té puede alargar la vida?**

Más allá del té verde, son cada vez más los estudios que han demostrado cómo puede contribuir el té en nuestro bienestar a largo plazo. Incluso, existe alguna que otra investigación que ha llegado a la conclusión de cuántas tazas de té diario debemos tomar para alargar nuestra vida: un trabajo publicado en *Annals of Internal Medicine* afirma que tomar entre dos o más tazas de té negro al día ayuda a reducir el riesgo de mortalidad entre un 9 y 13%.

### **Fecha de creación**

abril 2024