Té verde: Conoce los beneficios y como ayuda para el dolor de las articulaciones

El té es rico en polifenoles[1], sustancias con poder antioxidante y antiinflamatorio natural, que son útiles para el tratamiento de la **artritis**.

¿Sabes cuáles son sus beneficios?

- El té verde es considerado uno de lo más beneficiosos para la salud. Además de poseer una actividad antioxidante cien veces mayor que las vitaminas C y E, por lo que ayuda a eliminar compuestos que dañan las células y causan enfermedades crónicas como la **artritis**, también es útil en los pacientes con **artrosis** por preservar el cartílago y los huesos.
- Su alto contenido de catequinas[2] ayuda a prevenir el envejecimiento y a disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, complicación frecuente en la **artritis**.
- Ayuda a desinflamar el tracto digestivo y las articulaciones, por lo tanto, mejora el dolor y rigidez articular presentes en las enfermedades reumáticas como la **artritis** y **artrosis.**
- Se le atribuye un efecto anticanceroso, antibacteriano y antiviral. Cuando se prepara la infusión con sus hojas en agua caliente, gran parte de los compuestos solubles propios de la planta pasan al líquido, que luego ingerimos, incorporando al cuerpo nutrientes, vitaminas, aminoácidos, etc.
- Disminuye el estrés y relaja el cuerpo.

- Aumenta el metabolismo y previene la obesidad.
- **Fortalece el sistema inmunológico**, gracias a su cantidad de antioxidantes ayuda a generar células-T[3], que son fundamentales para estimular de manera positiva este sistema de defensa.
- **Ayuda a prevenir el Alzheimer** porque sus compuestos bioactivos tienen efectos protectores sobre las neuronas, reduciendo no solo el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, sino también Parkinson.

En **resumen,** el té verde tiene un gran poder antioxidante y antiinflamatorio, propiedades que lo convierten en un aliado para el tratamiento de las **artritis** y otras enfermedades reumáticas.

1. Polifenoles: Son compuestos antioxidantes, que destacan por luchar contra los radicales libres en nuestro organismo.
2. Catequinas: Son antioxidantes naturales que ayudan a prevenir el daño celular.
3. Células T: Tipo célula que se forman a partir de células madre en la médula ósea.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricenter**.

Bibliografía

1. Juan YS, Chuang SM, Lee YL, Long CY, Wu TH, Chang WC, Levin RM, Liu KM, Huang CH. (2012). Green tea catechins decrease oxidative stress in surgical menopause-induced overactive bladder in a rat model.
2. Inoue, M. et al. (2012). Green tea intake, MTHFR/TYMS genotype and breast cancer risk: the Singapore Chinese Health Study.
3. Chen, D., y Dou, Q. P. (2008). Tea polyphenols and their roles in cancer prevention and chemotherapy. International journal of molecular sciences, 9(7), 1196–1206.