

Salud

## Té matcha: alimento con muchos beneficios, pero también cuidados

La bebida, popular en redes sociales, debe consumirse con moderación y no debe sustituir una dieta equilibrada.

**E**l té matcha es una variedad de té verde en polvo originaria de Japón que ha ganado popularidad en redes sociales por su sabor y beneficios para la salud. Pero, ¿es una moda o realmente ofrece beneficios para la salud?

Mauricio Sotomayor, jefe de carrera de Nutrición y Dietética, destacó que "el té matcha posee mayores niveles de antioxidantes en comparación con otras variedades, como el té negro. Los principales antioxidantes presentes en el té matcha incluyen catequinas, ácidos fenólicos y quercetina, los cuales promueven la salud general y ayudan en la prevención de diversas enfermedades".

"Por un lado, las catequinas son conocidas por su potente capacidad antioxidante, que ayuda a combatir el daño celular y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Tienen beneficios adicionales como actividad antiviral, propiedades neuroprotectoras que mejoran los procesos cognitivos y previenen enfermedades neurodegenerativas, así como la disminución del estrés. Por otro lado, los ácidos fenólicos contribuyen a la salud cardiovascular y ofrecen beneficios antiinflamatorios. La quercetina, además de sus efectos hipoglucemiantes y de aumentar la insulinosensibilidad, también tiene potencial anticancerígeno y potencia el sistema nervioso", agregó.

Sin embargo, el nutricionista enfatizó que "este té debe ser

considerado como un complemento a los antioxidantes que obtenemos de fuentes alimentarias como frutas y verduras, y no como un sustituto, por lo que es necesario mantener una dieta equilibrada para maximizar los

**Este té debe ser considerado como un complemento a los antioxidantes de fuentes alimentarias como frutas y verduras, y no como un sustituto, por lo que es necesario mantener una dieta equilibrada para maximizar los beneficios antioxidantes.**

beneficios antioxidantes".

También, el té matcha contiene grandes cantidades de moléculas con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, lo que le confiere prometedoros beneficios para la salud. Sotomayor explicó que "un consumo regular puede contribuir a mantener la salud y prevenir enfermedades. Es importante considerar que en su consumo ceremonial se utilizan alrededor de 1 gramo o más de té por preparación, consumiéndose hasta dos tazas en esas ceremonias. Los efectos beneficiosos mencionados se lograrían con cantidades diarias que no superen las cuatro tazas al día, para evitar efectos adversos".

Sobre el metabolismo, el especialista señaló que "el té matcha tendría un efecto benéfico, ya



que contribuye a disminuir la glucemia y a mejorar la captación de glucosa por las células musculares y adiposas, al aumentar la insulinosensibilidad. Además, ayuda a reducir la gluconeogénesis a nivel hepático. En relación a la energía, existe evidencia de que las catequinas pueden favorecer la termogénesis, lo que aumenta el gasto energético".

### MODERACIÓN

Si bien el matcha es muy popular y se presenta como un superalimento, es importante recordar que, como cualquier

otro, debe consumirse con moderación. Aunque ofrece beneficios potenciales, no es una solución y no debe reemplazar una dieta equilibrada ni un estilo de vida saludable.

Sin embargo, el consumo regular de té matcha puede tener efectos negativos en la salud. El especialista advirtió que "aunque este té es conocido por sus beneficios, su alta concentración de cafeína, superior a la del té verde normal, podría provocar insomnio si se exceden las cuatro tazas diarias. Además, se ha encontrado que el consumo excesivo de té matcha

puede interactuar con medicamentos para regular la presión arterial y anticoagulantes".

"También se ha reportado que puede causar irritación en el tracto gastrointestinal, provocando malestar, dolor estomacal, náuseas o diarrea. Es importante tener en cuenta estos riesgos para disfrutar de sus beneficios de manera segura", aseguró.

El té matcha tampoco es recomendable para todos los grupos de personas. Sotomayor señaló que "se contraindica en situaciones fisiológicas como el embarazo y la lactancia, debido a

sus altos niveles de cafeína. También se sugiere precaución en personas con hipertensión arterial o problemas cardíacos, ya que su contenido de cafeína y otras moléculas estimulantes puede ser perjudicial".

"Además, podría intensificar los síntomas en personas con problemas de ansiedad y causar molestias gastrointestinales, como náuseas y dolor abdominal. Se recomienda que quienes pertenezcan a estos grupos consulten a un médico antes de incorporar el té matcha en su dieta", cerró el académico.