

# EMATA AL LIFTING CON IL TE' VERDE

Antiossidante. Ricco di vitamine. Combatte le rughe e "brucia" le calorie. Altro che chirurgia plastica. L'invecchiamento? Frenatelo con gli infusi

di Simonetta Li Pira - servizio fotografico di Maria Robledo/Masi

**N**oi, il popolo delle bustine, lo ignoravamo. Ma per le geishe non è mai stato un mistero che il tè doni ai capelli riflessi ramati. Che con qualche goccia di limone sia un tonico astringente e antisettico per il viso. Che un tè zuccherato sia l'after shave ideale. I cinesi, invece, da sempre lo usano per una delicata igiene intima. E per simulare un'abbronzatura che non c'è: lo tamponano



su viso, braccia e gambe per garantirsi un colorito più solare. Oggi il tè verde è ovunque una superstar della cosmesi: un mercato in crescita del 30 per cento, una promessa di "lifting tutto naturale" in barba alla chirurgia plastica. Figura, sotto forma di estratto, nei saponi e

nelle creme nutrienti e idratanti; nei profumi e nei detergenti, perché i polifenoli che contiene combattono efficacemente i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento della pelle in particolare e dell'organismo. Combinati con una super concentrazione di vitamine C ed

**L'IMBARAZZO DELLA SCELTA** Ci sono 130 tipi di tè verde. I migliori? Il Dong Yang Dong Bai, chiaro e pregiato. E lo Ju Hua Cha, il più delicato.



**PEGATO AMICO**  
Un consiglio per i bevitori accaniti. Aiutate il fegato, che ha bisogno di vitamina C per smaltire l'alcol. Bevete molto tè verde, che ha un'azione depurativa.

E, diventano un'ottima ricetta anche per il doposole: sembra che l'estratto di tè verde protegga dal melanoma», dice il cosmetologo Umberto Borellini. Nel suo genere, un piccolo miracolo. Unica accortezza: verificare sulle confezioni se l'estratto c'è davvero oppure se al suo posto non ci sia solo la fragranza sintetica. Come? Semplice: «Il nome botanico, *Camellia sinesis*, va indicato nell'etichetta. In una crema, l'estratto secco dovrebbe essere presente al 2-3 per cento. Se non è specificato, lo intuisci lo stesso: quando la *Camellia sinesis* si trova a metà della lista degli ingredienti, tutto ok. Quando è proprio in fondo, vuol dire che è meno dell'1 per cento. Ma certo tutto dipende dalla funzione che deve svolgere il prodotto acquistato».

## Rafforza la memoria

Già, perché il tè verde ha mille altre virtù di cui vantarsi. Nel 1648 un medico olandese, Cornelis Bontekoe aveva scritto un trattato sui prodigi di questa bevanda dal gusto esotico: «Purifica il sangue, guarisce dalle vertigini e dalla stitichezza, migliora la vista, cura la vescica, rende coraggiosi, rafforza la memoria, potenzia l'energia sessuale, stronca la colite, depura il fegato, illumina la pelle», eccetera eccetera. Bontekoe ne consigliava 12 tazze al giorno. Troppo: è il caso di limitarsi a tre. Ma non esagerava così tanto sulle proprietà del tè verde. Ricco di teina, sì, ma meno di tè nero e caffè: da 14 a 35 mg a tazza contro 50-120 mg. Ricchissimo di polifenoli (sostanze antiossidanti e, a quanto pare, antitumorali), di vitamine (A, B1, B2, B12, C, E, K, P e PP) e di oli-

goelementi (calcio, potassio, manganese, rame, zinco, nickel, fluoro). Un concentrato di natura e di salute: vari studi internazionali, ripresi da *Nature Medicine*, sostengono che questo tè, grazie a una catechina (della famiglia dei polifenoli) dal nome impossibile (Egcg, Epigallocatechina-3-gallato), ridurrebbe l'incidenza dei tumori della bocca, dell'esofago e dei polmoni rallentando l'invasione dei



## Sorrisi smaglianti

Sognate denti bianchi senza carie? Il tè verde può darvi una mano. Basta fare degli sciacqui per due minuti dopo i pasti. Secondo l'Università di Tokyo, una tazza al giorno basterebbe a ridurre della metà i casi di carie nei bambini in età scolare

tessuti circostanti da parte delle cellule tumorali (secondo ricercatori danesi, darebbe pure una mano contro le recidive del cancro al seno). L'Università giapponese di Kagoshima, inoltre, suggerisce il tè verde come la bevanda della salute che le future mamme dovrebbero bere ai pasti, perché per i bambini nati prematuri o sottopeso zinco e rame sono fondamentali: con una tazza la donna incinta immette nell'organismo 30 mg di zinco. Altrimenti, per quanti sforzi faccia, arriva a introdurre la metà. Ancora, secondo l'*American*

## La tazza della discordia

Sono passati cinquemila anni, ma cinesi e indiani non sono ancora d'accordo su chi abbia scoperto il tè. Secondo Pechino, è stato nel 2737 a.C.

L'imperatore Chen-Nung, che beveva l'acqua bollita in tazza di porcellana: un giorno ci volò dentro una fogliolina aromatica di *Camellia sinesis* et voilà l'infuso più bevuto nel mondo: mille miliardi di tazze l'anno, una cifra che fa impallidire i fan della Coca-Cola. Secondo New Delhi, invece, "l'inventore" fu il principe Bhodi Dharma, buddista di buona volontà che, fatto voto di vegliare per

sette anni, superò la sonnolenza masticando la foglia dell'albero del tè.

Oggi s'è scoperto che la teina fa anche di più: "sveglia" il metabolismo e "brucia" la cellulite. Sorvolando su chi abbia avuto l'ispirazione del primo sorso, comunque, gli orientali sono concordi su un punto: il tè verde (non fermentato) è meglio di quello nero (fermentato), che da secoli i giapponesi impacchettano solo per gli occidentali, non senza un certo snobismo.