



▲ **Flor de manzanilla.**  
Una infusión muy digestiva.

EL NORTE

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## UN AMPLIO ABANICO

**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico



**C**uando pensamos en infusiones nos vienen a la cabeza múltiples aromas, sabores y colores. No obstante, la infusión más consumida en el mundo es el té. Existen múltiples variedades de té, una de las más consumidas es el té verde se obtiene tras un proceso de mínima oxidación de las hojas de la planta del mismo nombre y contiene una gran cantidad de catequinas e isoflavonas, que tienen una gran acción antioxidante, con beneficios para nuestro aparato cardiovascular, sistema nervioso y actividad preventiva ante ciertos tumores. El té negro se produce tras un proceso oxidativo más prolongado que otros tipos, como el blanco o el verde. Por eso tiene un sabor más pronunciado y un color oscuro. Además de compartir las propiedades del té verde, al presentar gran cantidad de metilxantinas es una bebida estimulante del sistema nervioso. El té blanco es una variedad que se elabora con los brotes más jóvenes de la planta. Tiene una mayor concentración

**La manzanilla es útil para tratar los trastornos digestivos y la tila y la valeriana tienen propiedades sedantes**

# INFUSIONES, SANAS PERO NO MILAGROSAS

**Q**ue magras, adelgazantes, saciantes, infusiones así las hay y pueden ayudar en una dieta a sentirse más saciado; pero no hacen milagros. Por mucho que un té quemé grasas

no baja las calorías del torrezno o el cochinillo.

**ANA SANTIAGO**

Sin embargo, las infusiones son saludables, muy recomendables, un hábito –y ahora cada vez más una moda– que ayuda a hidratarse, a beber líquidos a las personas que les cuesta mantener el consumo de ese deseable litro y medio de agua al día y también las hay –valeriana, tila...– que ayudan a conciliar el sueño o anises y manzanillas o el té de roca para aliviar una mala diges-

## EN CASA

### EL TÉ, MENOS ESTIMULANTE Y MÁS ANTIOXIDANTE

**No todas las infusiones son té, solo lo son las que proceden de la 'camellia sinensis' y solo el té tiene teína. Prepararse una manzanilla o un rooibos es hacerse una infusión. El té comparte con el café efectos estimulantes; pero son diferentes. Ambos contienen cafeína; pero una taza del segundo tiene el doble que una de té negro y la del primero es de absorción mucho más lenta. Por ello, el té es menos estimulante, y más antioxidante, que el café; pero también altera la conciliación del sueño.**

ción, y otras muchas más ayudas y beneficios.

Preparados hay cientos y sabores, también. En bolsitas son de fácil y cómodo uso; pero también directamente en tisaneras, coladores o filtros. Teteras no deben faltar en la casa de un amante de estos productos. Y, muy recomendable, cuidar la taza, no sirve cualquiera, ha de resultar agradable. Y además de los preparados, que pueden comprarse en tiendas especializadas o en cualquier supermercado, están las mezclas que permite una buena despensa como la manzanilla y el antiinflamatorio jengibre juntos para bajar el estrés.

Y para dejar fuera toxinas, los cítricos acompañan muy bien a una buena variedad de infusiones. También el apio, el laurel, el diente de león o el tomillo ofrecen similares beneficios de limpieza.

de polifenoles que otras variedades de té, con un efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol. En la actualidad está de moda el té rojo, una variedad que se somete a un largo proceso de posfermentado; su maduración se realiza en bodegas y puede durar varios años. Otras variedades de infusiones consumidas son la menta poleo, la valeriana, manzanilla, cola de caballo, tila, salvia, etcétera. La menta poleo, además de sus efectos sobre el tubo digestivo, tiene otros tópicos reduciendo la picadura de los insectos y el picor de los eccemas. La manzanilla es útil para tratar los trastornos digestivos como diarrea, dolor abdominal y cólico. La tila y la valeriana tienen propiedades sedantes y la cola de caballo diurético. Por último, la salvia tiene una acción antiinflamatoria sobre todo en el aparato respiratorio. Además, al prepararse en agua, son una magnífica forma de hidratarse.