

# BENEFICI DEL TÉ VERD PER L'ESPORTISTA

18 setembre, 2024



El té verd és una de les infusions més saludables i habituals. T'expliquem les seves propietats i com et pot ajudar com a esportista.

El té, en general té molt bones propietats per la nostra salut. Ens pot ajudar amb problemes digestius, a reforçar el sistema immunitari o allejar certs dolors. Si parlem concretament del te verd, trobarem certes particularitats respecte a altre tipus d'infusions. Aquestes propietats i beneficis ens poden ajudar a tots, però els esportistes li poden treure encara més partit.

## **Com pot ajudar el té verd a un esportista**

1. El té verd és molt ric en epicatequina gal·lat, un tipus de polifenol amb un alt poder antioxidant. Els antioxidants són

fonamentals pel nostre organisme per diversos motius: des d'evitar certs processos vírics o reforçar el sistema immunitari gràcies a una millora de les nostres defenses, fins a frenar l'envelliment cel·lular i l'estrès oxidatiu.

2. Si ho relacionem amb l'activitat esportiva, l'EGCG (epicatequina gal·lat) pot ser el responsable d'augmentar la nostra energia, millorant així el nostre rendiment esportiu i reduint la fatiga, tant durant l'activitat física com en la nostra posterior recuperació.

3. El té verd resulta recomanable per aquells esportistes que realitzen esports de resistència. Per exemple, s'ha provat que l'EGCG augmenta la nostra capacitat consum d'oxigen per minut (VO2 Max). Aquesta dada es responsable directe que optimitzem el nostre rendiment, especialment en activitats com el ciclisme, on millorarà la nostra capacitat aeròbica i, per tant, augmentarà també la nostra resistència.

Gràcies al seu contingut en EGCG, el té verd ens ajuda a millorar el consum d'oxigen per minut.

- Tanmateix, el té verd conté cafeïna, però amb baixa proporció, un element que també és important per mantenir uns nivells òptims d'energia, estimular el sistema nerviós i augmentar la nostra concentració en l'esport que estem realitzant.

- Per altre costat, el té verda ajuda a accelerar el metabolisme, quelcom relacionat amb l'energia o amb la pèrdua de pes. Amb el consum d'aquest tipus d'infusió podrem eliminar toxines a través de la suor o de l'orina, un procés molt favorable pel nostre organisme

### **Té verd i lluitar contra el càncer**

Per l'Institut Nacional de Càncer (NIH), el té està relacionat amb la prevenció de certs tipus de tumors .El té una alta concentració de polifenols, els quals ajuden a captar radicals lliures i protegir a les cèl·lules de certs danys a l'ADN, a més d'inhibir la proliferació cel·lular i reforçar el sistema immunitari.