

TÉ VERDE Y ADELGAZAMIENTO.

Investigadores suizos, le han encontrado otra aplicación muy interesante al té verde: ayuda a perder peso. El consumo de tres infusiones diarias de té verde con 50 mg de cafeína y 90 mg de epilocatequina-3-galato estimula en un 4% la energía que se disipa como calor procedente de la oxidación de las grasas (efecto termogénico). Además, al contrario que otros ciertos preparados que se usan para perder peso, no provoca un incremento de la frecuencia cardíaca, lo que es especialmente interesante para las personas obesas con hipertensión u otras complicaciones cardiovasculares.