



Η κατανάλωση τσαγιού μειώνει τη θνησιμότητα

Θεωρείται ότι η ονομασία και η προέλευση του τσαγιού είναι κινεζικές. Στην Ευρώπη ήρθε μετά το 1600 από τους Πορτογάλους, ενώ στις μέρες μας αποτελεί ρόφημα που καταναλώνεται ευρέως σε όλο τον κόσμο. Μια νέα μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό «Annals of Internal Medicine», διερεύνησε τη συσχέτιση της κατανάλωσης τσαγιού με τη θνησιμότητα.

Συμμετείχαν 498.043 άνδρες και γυναίκες μεταξύ 40 και 69 ετών, από μια μεγάλη μακροχρόνια μελέτη βιοϊατρικής τράπεζας στο Ηνωμένο Βασίλειο που ονομάζεται UK Biobank. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν για περίπου 11 χρόνια και οι πληροφορίες θανάτου συλλέχθηκαν από μια συνδεδεμένη βάση δεδομένων του Εθνικού Συστήματος Υγείας της χώρας.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που καταλάωναν συστηματικά 2 ή περισσότερες κούπες τσάι

την ημέρα είχαν 9% ως 13% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία σε σύγκριση με άτομα που δεν έπιναν τσάι. Η υψηλότερη κατανάλωση τσαγιού συσχετίστηκε επίσης με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου συγκριμένα από καρδιαγγειακή νόσο,



ισχαιμική καρδιακή νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι συσχετίσεις αυτές ήταν ανεξάρτητες από την προτιμώμενη θερμοκρασία του τσαγιού, την προσθήκη γάλακτος ή γλυκαντικών, ακόμη και από γενετικές παραλλαγές που επηρεάζουν τον ρυθμό με τον οποίο οι άνθρωποι μεταβολίζουν την καφεΐνη.

Τα ευρήματα της μελέτης αυτής καταδεικνύουν ότι η καθημερινή κατανάλωση τσαγιού, ακόμη και σε υψηλά επίπεδα, μπορεί να αποτελεί μέρος μιας υγιεινής διατροφής και να αυξήσει πιθανώς τα χρόνια ζωής μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το μαύρο τσάι είναι αυτό που συχνότερα καταναλώνεται στο Ηνωμένο Βασίλειο, άρα και στη μελέτη αυτή.

Το τσάι περιέχει σε ποσοστό περίπου 3% το αλκαλοειδές καφεΐνη, όπως και ο καφές. Μερικές φορές χρησιμοποιείται ο όρος τείνη όταν γίνεται αναφορά στην καφεΐνη του τσαγιού, αλλά στην πραγματικότητα πρόκειται για την ίδια ένωση. Λόγω της ύπαρξης καφεΐνης, η κατανάλωση τσαγιού έχει παρόμοια επίδραση στον οργανισμό όπως και ο καφές, δηλαδή διεγείρει το νευρικό σύστημα και αυξάνει την αντοχή στην κόπωση, σε μικρότερο όμως βαθμό. Αλλα κύρια συστατικά του τσαγιού είναι οι πουρίνες θεοφυλλίνη και θεοβρωμίνη, που είναι, όπως και η καφεΐνη, παράγωγα της ξανθίνης. Το τσάι περιέχει επίσης πολυφαινόλες, τανίνες και κατεχίνες, στις οποίες αποδίδεται αντιοξειδωτική δράση.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρώτανος του ΕΚΠΑ