

TÉ ROJO: COMPOSICIÓN Y SUPUESTAS PROPIEDADES

Su popularidad se debe a su sabor y a su intenso color, pero también a que se le atribuyen propiedades curativas o protectoras frente a diversas patologías, si bien ninguna de estas tiene evidencia científica en humanos

El té rojo tiene [vitaminas](#) B, C y D, así como [minerales](#), como el flúor, el [zinc](#), el [potasio](#), el magnesio y el [yodo](#). Es, además una potente fuente de fibra, teofilina, cafeína o [polifenoles](#). Ahora bien, todos esos [nutrientes](#) y [micronutrientes](#) se refieren a la planta como tal, no a la infusión, donde todos esos componentes quedan muy diluidos. Más aún, no existen estudios concluyentes en humanos con infusiones de té.

La dosis habitual a infusionar suele ser de **3-4 gramos de hojas secas de este té por taza**. Harían falta altísimas cantidades de tazas de té para considerar los posibles efectos beneficiosos de esos componentes sobre la salud humana.

El extracto de té pu-erh maduro **podría prevenir la obesidad** al reequilibrar la microbiota intestinal, pero, **no pueden en ningún caso concluir que el té rojo adelgaza**. Ni siquiera que sirva para controlar el peso en seres humanos.

Fortalece el sistema inmunológico

Otra de las quimeras que acompaña al té rojo son sus supuestos efectos antiinflamatorios, antitumorales, antibacterianos, antiinflamatorios y antivirales. En resumen, unos supuestos poderes medicinales que no cuentan ni de lejos con la evidencia suficiente.

Regula el [colesterol](#)

Otros [estudios con ratones](#) también constatan mejoras en los niveles de [colesterol](#) en sangre tras ingerir concentrados de este té durante 30 semanas. De nuevo, **los resultados no pueden extrapolarse a la [hipercolesterolemia](#) en humanos**

Protege al sistema nervioso y mejora de la concentración

No pueden atribuirse propiedades de ningún tipo del té rojo como infusión sobre el sistema nervioso de las personas.

Propiedades digestivas

Una vez más, se intentan extrapolar los resultados de estudios con ratones a los seres humanos. Dichos estudios muestran que ingesta de té rojo podría [reducir la expresión de la proteína inflamatoria intestinal](#) y otras posibles [patologías digestivas](#), **no se pueden concluir beneficios de ningún tipo del té bebido en infusión sobre seres humanos**.

Mejora el sistema cardiovascular

Este mismo estudio refiere la [mejoras en los parámetros cardiovasculares](#), tales como los niveles de lípidos en sangre o la [tensión arterial](#). Pero, una vez más, el modelo se limita a ratones y no puede en modo alguno extrapolarse a humanos.

Propiedades diuréticas, aumento de la energía y reducción del estrés

La experta de la Academia Española de Nutrición y Dietética recalca que **no hay suficiente evidencia científica para poder afirmar que así sea en el caso del té rojo.**

[Saber más:](#)

https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/propiedades-beneficios-te-rojo/#Composicion_y_supuestas_propiedades_del_te_rojo