Consumo abituale di té previene insorgenza ipertensione

Data 27 luglio 2004
Categoria cardiovascolare

Nella medicina popolare cinese il consumo di té è posto in relazione con una riduzione del rischio di ipertensione. I dati a riguardo nella letteratura non sono univoci. In questo studio, realizzato da medici di famiglia di Taiwan, il consumo abituale di té indipendentemente da altri fattori demografici, antropometrici e riguardanti lo stile di vita, è risulatto associato con una riduzione dal 46 al 60% dell'incidenza di ipertensione.

1507 soggetti (711 uomini e 796 donne) di Taiwan, con età uguale o maggiore di 20 anni senza storia di ipertensione nel 1996 sono stati considerati nello studio. Seicento soggetti (39.8%) sono risultati abituali consumatori di 120 mL/d di té per almeno 1 anno. In confronto con i soggetti non abituali consumatori, il rischio di insorgenza di ipertensione è risultato ridotto del 46% per coloro che consumavano abitualmente da 120 a 599 mL/d e del 65% per coloro che consumavano 600 mL/d o più dopo aver corretto per i fattori confondenti quali età, sesso, stato socioeconomico, familiarità per ipertensione, BMI, rapporto vita/fianchi, attività fisica, fumo, consumo di sodio, alcool, caffè, frutta verdura, cibi fritti, lipidi alimentari, cereali, pesce e latte . Il consumo di té per più di un anno non è risultato associato con ulteriori diminuzioni del rischio. Conclusioni: il consumo abituale per almeno un anno di 120 mL/d o più di tè è associato ad una riduzione dell'insorgenza di ipertensione,indipendentemente dai fattori confondenti, nella popolazione cinese.

fonte: Arch Intern Med. 2004;164:1534-1540.
Link: http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/164/14/1534?etoc