

Día 2 **SÓLO POR ESTE SÁBADO 17** **3x2** **EN JABÓN EN POLVO, LÍQUIDO Y SUAVIZANTES DE TODAS LAS MARCAS** Abrir

EL DESCUENTO APLICA SOBRE LA UNIDAD DE MENOR VALOR DE IGUAL CATEGORÍA. NO SE PUEDEN COMBINAR ENTRE SÍ LAS OFERTAS SON EXCLUSIVAS PARA SOCIOS CLUBDIA Y VÁLIDAS SOLO PARA CONSUMO FAMILIAR. NO INCLUYE PRODUCTOS DEL PROGRAMA PRECIOS CUIDADOS, AYUDA AHORRO NI AHORRAMES. MAX. 18 UNIDADES POR COMPRA.

TENDENCIAS

Mitos y verdades de las propiedades del tradicional té oolong, la bebida de la longevidad

Las hebras de este té poseen muchos beneficios. Algunos afirman que mejora el metabolismo, la salud del cabello y de la piel. Una nutricionista revela el secreto detrás del oolong

12 de febrero de 2018



El té oolong es el té tradicional chino, también se lo llama el té de la longevidad o té azul (Getty)

Clasificado como uno de los tés más suaves y florales por su aroma y sabor, el oolong tiene su origen en China, y es uno de los tipos obligados a la hora de realizar el ritual del té. Además, sus propiedades milenarias son sorprendentes, y en aquel país lo beben tres veces al día para mantener la juventud.

Se pueden beber dos variables del té oolong, tostado o suave. Se trata de una fusión entre el clásico té verde y el té negro, formando así una infusión suave. Así es el té de la longevidad, también llamado té azul.

Algunos dicen que esta exquisita y delicada infusión acelera el metabolismo, quemando calorías y grasa por el alto contenido de catequinas (antioxidantes que componen todas las variables de los tés), facilita la digestión, y ayuda a lograr un cabello sano, una piel radiante y aporta energías.

Un estudio publicado en el **Chinese Journal of Integrative Medicine** tuvo como único objetivo determinar los efectos antiobesidad del té oolong en personas con sobrepeso. Las conclusiones que sacó esta investigación fueron que el té es capaz de disminuir el contenido de grasa corporal y reducir el peso. A su vez, el consumo crónico del té oolong puede llegar a prevenir la obesidad.



El tiempo ideal para dejar las hebras dentro del agua es de 5 a 7 minutos para que actúe mejor y se sienta el sabor (Getty)

Para el informe participaron 102 personas con obesidad que debían ingerir 8 gramos de té durante seis semanas. Los resultados indicaron que un 70% los participantes con obesidad avanzada perdió más de 1 kg en el peso corporal y el un 22% perdió más de 3 kg. El 66% de las personas con sobrepeso bajó más de 1 kg durante todo el experimento.

Cómo prepararlo

La preparación de esta infusión es igual que la del resto de los tés en hebras. Se las coloca en un colador especial o cápsulas, por lo general una cucharada, y se vuelca el agua hirviendo. Se lo deja reposar al menos siete minutos para que tome color y se acentúe.



Los tés en hebras se preparan en jarrones de cerámica o vidrio (Getty)

En diálogo con **Infobae**, **Analia Moreiro**, licenciada en Nutrición, explicó por qué este té puede ayudar en la pérdida de peso. "Tiene efectos diuréticos y eso ayuda a perder líquido y a su vez deshincharse".

Consultada sobre el mito de que la infusión acelera el metabolismo, la especialista aportó que podría ser por sus componentes. También aporta aminoácidos, que es beneficioso para el pelo y las uñas.

"Recomendaría tomar una taza del té oolong después de cada comida y de manera concentrada. De este modo va a actuar mejor sobre las grasas que se consumieron en esas comidas", concluyó.



El té oolong es uno de los más consumidos por los orientales por los aminoácidos que componen la infusión (Getty Images)