

El placer saludable de una taza de té

Según la ciencia y los expertos, consumir infusiones, té y tisanas tiene multitud de beneficios para la salud tanto a corto como a largo plazo. Los profesionales de herbolarios y ecotiendas resultan esenciales para conocer las propiedades de estos productos y escoger el mejor para cada necesidad



El té es la segunda bebida más consumida en el mundo solo por detrás del agua. Son muchos estudios los que hablan de sus beneficios, pero hay lugares en los que se consume no solo por eso, sino por tradición. De hecho, en países como la India, Marruecos, Reino Unido o China tienen todo un ritual alrededor de esta bebida caliente. Pero hay muchos otros puntos del mapa donde sus ciudadanos lo consumen a diario, como Turquía o Corea del Sur.



“A menudo, las palabras ‘té’, ‘infusión’ y ‘tisana’ se utilizan indistintamente, pero tienen significados específicos en el mundo de las bebidas calientes”,
María Mira, Brand Manager de Cupper



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA o FAO) estima que la producción mundial de té en el año 2020 alcanzó las 6,29 millones de toneladas. Sin embargo, la cifra es más alta todavía si se tienen en cuenta las conclusiones de la 24ª reunión del Grupo Intergubernamental (GIG) sobre el té que tuvo lugar el 23 de febrero de 2022, pues allí se explicó que en 2021 el sector se había empezado a recuperar del Covid-19 y se había producido una expansión con respecto al año anterior. Pero los números crecen más aún si se habla de la producción y consumo de infusiones, tisanas y tés y no solo los datos de este último.

“A menudo, las palabras ‘té’, ‘infusión’ y ‘tisana’ se utilizan indistintamente, pero tienen significados específicos en el mundo de las bebidas calientes”, comenta María Mira, Brand Manager de Cupper. “Tradicionalmente, en España en concreto, el té es la bebida que únicamente contiene hoja de té, mientras que llamamos infusión a todo lo demás”, agrega Jesús Serrano, Sales Manager Soutner Europe & Mediterranean Countries de Yogi Tea. En realidad, la distinción se encuentra en sus ingredientes y en su preparación.

Cuando se habla de infusión se hace referencia “a la preparación de una be-

bida caliente mediante la inmersión de hierbas, frutas o flores en agua caliente. No contiene necesariamente hojas de té de la planta *Camellia Sinensis* y son un ejemplo de ello las infusiones de manzanilla o menta”, explica María Mira.

Por su lado, “el té se hace específicamente con las hojas de la planta de *Camellia Sinensis*”, expresa la experta. Existen seis tipos diferentes si se tienen en cuenta únicamente sus variedades generales: té verde, té oolong o azul, té negro, té oscuro, té blanco y té amarillo. De sus palabras se desprende que todos ellos son infusiones, pero no todas las infusiones son tés.

En cuanto a la tisana, María Mira comenta que “es una bebida herbal que se hace empapando hierbas, especias, flores o frutas en agua caliente. Pero a diferencia de las infusiones, las tisanas no contienen hojas de té de la planta *Camellia Sinensis* y tienen propiedades medicinales y aromáticas. Entre los ejemplos más populares se encuentran la tisana de jengibre o la de rosa mosqueta”.

BENEFICIOS DEMOSTRADOS DE ESTAS BEBIDAS CALIENTES

A lo largo de los años, son muchos los estudios que han probado los beneficios que son para el cuerpo humano las propiedades de las infusiones, los tés

y las tisanas. Según un estudio Chino publicado en *The European Journal of Preventive Cardiology* en el año 2020, consumir té reduce el riesgo de sufrir derrames cerebrales u obstrucciones de la arteria coronaria y aumenta 1,26 años la esperanza de vida.

Así lo corroboraron desde el Consejo del Té de Estados Unidos en el Sexto Simposio Científico Internacional sobre el Té y la Salud celebrado durante la primavera de 2022. Allí explicaron que beber té previene las enfermedades cardiovasculares, pero además detallaron que ayuda a que el sistema inmune funcione correctamente, mejora las funciones cognitivas de las personas y reduce el riesgo de sufrir cáncer.

Por otra parte, los expertos en nutrición agregaron que los flavonoides del té pueden actuar mediante mecanismos antioxidantes, antiinflamatorios y antiangiogénicos y modificar el perfil de la microbiota intestinal.

Pero no solamente el té tiene beneficios para la salud, sino que también los tienen las infusiones en general y las tisanas. Además, algunos de estos beneficios son más a corto plazo. “Las infusiones basadas en recetas ayurvédicas, por ejemplo, cuentan con formulaciones de ingredientes súper complejas pensadas para ayudar al individuo en

“Acompañar al comprador para poder ofrecerle aquello que cumple con sus necesidades y expectativas es fundamental para que quede satisfecho”, Jesús Serrano, Sales Manager Soutner Europe & Mediterranean Coutries de Yogi Tea



momentos concretos o necesidades concretas”, afirma Jesús Serrano.

Por su lado, María Mira resalta las propiedades beneficiosas para el bienestar que tienen las variedades más populares de estas bebidas. “El té negro de alta calidad está lleno de antioxidantes que pueden ayudar a mejorar la salud cardiovascular y reducir el estrés diario”. En cuanto al té verde, la experta destaca “su capacidad para impulsar el metabolismo y favorecer la pérdida de peso, su potencial para fortalecer el sistema inmunológico y su capacidad de promover una piel saludable”.

También tienen muchos beneficios la infusión de limón y jengibre o la de manzanilla. La primera de ellas “es la favorita entre quienes buscan una bebida refrescante y digestiva. El limón es revitalizante y el jengibre añade un toque picante que puede calmar el malestar estomacal y promover la digestión”. En el caso de “la manzanilla, esta es insuperable cuando se trata de relajación y sueño reparador, pues promueve el descanso y la tranquilidad y tiene propiedades antiestrés”.

Así, tanto la ciencia como los expertos en estas bebidas coinciden en que es bueno para la salud consumirlas. Además, se ha de tener en cuenta que muchas “infusiones son sin teína, son mezclas de hierbas y especias y son aptas para todos los públicos”, comenta Jesús Serrano. De este modo, podrían tomarlas también los niños. Pero añade

**“Las infusiones basadas en recetas ayurvédicas cuentan con formulaciones súper complejas pensadas para ayudar al individuo en necesidades concretas”,
Jesús Serrano**

que de “aquellas que contienen regaliz u otros excitantes se recomienda un uso moderado para quienes puedan padecer algún tipo de cardiopatía”. En cualquier caso, según el experto lo mejor es que si una persona tiene cualquier tipo de duda acuda a un profesional médico titulado para resolverla.

Además, desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) hacen otro apunte: tomar bebidas a más de 65 o 70°C aumenta el riesgo de padecer cáncer de esófago. Teniendo en cuenta que el té y algunas infusiones se preparan con agua hirviendo, desde el organismo internacional recomiendan dejar enfriar un rato estos líquidos antes de consumirlos.

VENTA DE INFUSIONES Y TISANAS

Desde Cupper señalan que el 23% de sus ventas de estos productos en ecotiendas y herbolarios se corresponden a manzanillas, infusiones de limón y jengibre, té verde y té negro. Así, según su experiencia, se trata de las cuatro variedades más consumidas de este tipo de bebidas.

Sin embargo, tanto para ellos como para Yogi Tea es fundamental el papel del vendedor en la elección de una u otra variedad de infusiones y tisanas. “El papel de la prescripción del producto es importantísimo. Acompañar al comprador para poder ofrecerle aquello que cumple con sus necesidades y expectativas es fundamental para que el consumidor quede satisfecho. Por eso creemos que el canal especializado ha sido y será tremendamente importante para llegar al consumidor de la manera adecuada”, opina Jesús Serrano.

Unas palabras con las que coincide plenamente María Mira, pues bajo su punto de vista “los dependientes desempeñan un rol esencial como asesores y guías para los clientes que visitan herbolarios y ecotiendas. Su conocimiento sobre los productos y sus propiedades es crucial para orientar a los clientes. Además, los dependientes pueden proporcionar información adicional sobre las propiedades y beneficios de estos productos, ayudando a los clientes a tomar decisiones informadas”, concluye. ■