



## CAFFEINA O TEINA



**Nel 1827 Henry Oudry individuo' nelle foglie di te' una sostanza analoga alla caffeina che chiamo' TEINA. Nel 1837 Gerald Mulder dimostro' che i due alcaloidi possedevano caratteristiche equiparabili.**

Il contenuto di caffeina di una tazza di te' e di una tazzina di caffe' e' sostanzialmente uguale (circa 0,05gr) ma gli effetti variano: la teina, infatti, agisce piu' lentamente e con effetto prolungato stimolando ma non eccitando il sistema nervoso centrale e senza avere effetti sul battito cardiaco come nel caso del caffe'. Nel 1925 il medico svizzero Jacques kappel elaboro' un test matematico per dimostrare che il te' agisce positivamente sulla sfera dell'intelletto. I soggetti prescelti erano invitati prima ed dopo aver consumato tre tazze di te' ad eseguire una serie di addizioni in un tempo prestabilito: il 90% dei partecipanti dimostro' maggiore velocita' e precisione di calcolo dopo aver bevuto l'infuso. Un altro test per valutare il positivo effetto del te' su riflessi e destrezza manuale fu realizzato dallo psichiatra statunitense Kevin Shapiro nel 1972. Anche in questo caso i risultati confermarono la teoria.

La teina varia significativamente secondo la varieta' di te' il luogo di coltivazione, la lavorazione e naturalmente la durata dell'infuso

Il tenore di caffeina e' maggiore nelle foglie giovani e nei germogli, mentre si abbassa considerevolmente nelle foglie piu' vecchie ed e' inoltre leggermente superiore nel te' verde che nel te' nero. Il te' e' percentualmente piu' ricco di caffeina dello stesso caffe' ma poiche' a parita' di peso, con il primo si prepara una quantita' di infuso maggiore che con il secondo, la caffeina presente in una tazza di te' risulta inferiore a quella di una tazza di caffe'. Durante l'infusione del te' la caffeina passa relativamente in fretta e quasi completamente nell'acqua calda, per questo, per avere un'azione stimolante l'infusione dev' essere protratta per soli 2/3 minuti. I bevitori abituali di te' sanno che al contrario per avere un'azione calmante l'infusione deve essere protratta per circa 5 minuti. Questo determina infatti l'aumento dell'estrazione dei tannini, che a loro volta tendono a complessare la caffeina; questa diviene quindi meno assorbibile dall'organismo e riduce e ritarda il suo effetto. E' per questa ragione che la caffeina del te' in confronto a quella del

caffè agisce più lentamente e con effetto più prolungato. Se l'infusione è protratta per più di 5 minuti la bevanda può risultare amara, proprio a causa dei tannini

## IL TÈ DECAFFEINATO

Il tè decaffeinato è un prodotto che venne messo in commercio agli inizi degli anni '80, creato per soddisfare le esigenze di quanti, pur apprezzando il tè, non potessero farne uso per problemi di salute per i quali era controindicata la caffeina.

In realtà anche nel tè il procedimento per ridurre la caffeina avviene chimicamente e vi è quindi da chiedersi quanto salutare possa essere un prodotto del genere. Esistono tre procedimenti che utilizzano differenti tipi di solventi.

### **L'ACETATO ETILICO:**

è un prodotto più difficilmente eliminabile dalle foglie al termine del processo

### **BIOSSIDO DI CARBONIO:**

che è un prodotto biologico

### **CLORURO DI METILE:**

che è il solvente maggiormente usato a tale scopo, facilmente eliminabili

## Ma come togliere la teina al tè senza dover ricorrere ai tè decaffeinati?

Bisogna sapere che la teina è una sostanza in grado di passare nell'acqua calda nel primo minuto di infusione, basta quindi eliminare la prima infusione e versare di nuovo l'acqua calda sulle foglie bagnate (seconda infusione) per ottenere un tè con una percentuale di teina estremamente bassa.

E questo senza rischiare di perdere aromi profumi o proprietà.

La saggezza popolare cinese (e loro sono campioni in questo) chiama l'acqua della prima infusione "Acqua dei piedi" e non viene mai bevuta.

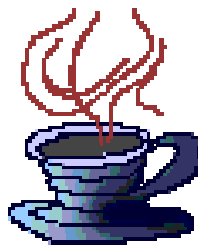
È ovvio quindi che il mito che più si tiene il tè in infusione più teina si estrae non corrisponde a realtà, ma è vero invece il contrario in quanto con il passare dei minuti si estraggono molti tannini (che passano meno nell'acqua e responsabili in buona parte del sapore amaro) i quali nemici giurati della teina ne annullano in buona parte l'effetto.

## **Proprieta' positive della teina**

Vorremmo pero' cercare di non demonizzare a tutti i costi la teina, infatti sono molte le proprietà benefiche di questa sostanza, quindi consigliamo di eliminarla completamente dall'alimentazione solo a chi a ricevuto dal proprio medico il divieto di assumerla!

- aiuta la concentrazione,
- stimola l'apparato cardiocircolatorio,
- stimola la diuresi

ed in più bisogna considerare che una tazza di tè ne contiene circa 50 milligrammi ( un tazzina di caffè 130 mg) quanto un bicchiere di Coca Cola!



## **CONTENUTO IN CAFFEINA DI ALCUNE BEVANDE**

<b>1 tazza (170 ml) di te' verde Gunpowder</b>	<b>61 mg</b>
<b>1 tazza (170 ml) di te' verde Bancha</b>	<b>22 mg</b>
<b>1 tazza (170 ml) di te' nero Darjeeling</b>	<b>77 mg</b>
<b>1 tazza (170 ml) di Yerba Mate</b>	<b>31 mg</b>
<b>1 tazza (150 ml) di caffe' nordico</b>	<b>123 mg</b>
<b>1 tazza ( 50 ml) di caffe' espresso</b>	<b>133 mg</b>
<b>1 bottiglietta (300 ml) di drink al cacao</b>	<b>21 mg</b>
<b>1 bottiglietta (300 ml) di bibita alla cola</b>	<b>27 mg</b>