

## Hanno ragione gli inglesi: il tè rilassa

«Sono un'apassionata di tisane: non farei mai a meno del break delle cinque. Mio marito invece beve anche dieci caffè al giorno. Molto, troppo nervoso. Se gli dico di passare al tè risponde che i medici raccontano balle»

Amalia C. (Gubbio)

**U**na bella tazza di tè riduce la tensione e rilassa, dopo una giornata di lavoro o di studio. Noi inglesi lo sapevamo già, le nostre nonne ce lo hanno sempre detto. Ma soltanto ora ne abbiamo avuto la prova scientifica.

### Il test su 75 uomini

Insieme alla mia équipe dell'University College di Londra ho studiato gli effetti della bevanda sui livelli di stress. Abbiamo scelto 75 volontari, tutti maschi, regolari bevitori di tè. Per sei settimane hanno abbandonato la loro routine, smettendo col caffè e altre bibite decaffeinatate, e hanno bevuto solo il preparato approntato per loro.

**A un gruppo è stato somministrato del normale tè nero** ma al sapore di frutta. A un altro gruppo abbiamo dato una bevanda del tutto simile, ma senza le proprietà e gli ingredienti fondamentali del tè. Nel periodo di prova **tutti hanno bevuto quattro tazze al giorno.**

Né i volontari né i ricercatori sapevano chi aveva trangugiato che cosa (in modo da non influenzare i risultati della ricerca, grazie all'effetto placebo).

**Dopo un mese e mezzo i 75 uomini sono stati sottoposti a diverse situazioni di tensione:** una minaccia di licenziamento in tronco, un'accusa infondata di furto, una brutta esperienza in



TIPS IMAGES

ospedale. Tutti dovevano reagire ai tre diversi scenari davanti a una telecamera.

### Giù l'ormone dello stress

Entrambi i gruppi presentavano livelli elevati di cortisolo, l'ormone dello stress, pressione del sangue più alta del normale e un incremento dei battiti cardiaci. Ma, 50 minuti dopo la prova, in coloro che avevano

precedentemente bevuto il tè **il cortisolo si era abbassato del 47% rispetto al 27 del gruppo che aveva assunto la bevanda assolutamente innocua.**

Il tè è chimicamente molto complesso, ha tanti ingredienti, come polifenoli, aminoacidi, flavonoidi: tutti possono influenzare i neurotrasmettitori, ma ancora non sappiamo quale produ-

ca l'effetto antistress. Abbiamo infine notato che l'attivazione delle piastrine, responsabili della coagulazione del sangue, era minore nei bevitori di tè. E quell'attivazione può portare alla formazione di trombi, con il rischio di infarti.

Dunque, il tè nero sembra avere un ruolo protettivo anche nei confronti del cuore.

[Andrew.Stepto@ok.rcs.it](mailto:Andrew.Stepto@ok.rcs.it)



Andrew Stepto



psicologo

Inglese, si è laureato in scienze naturali all'Università di Cambridge. Ha completato il dottorato a Oxford e ha proseguito gli studi in psicologia alla St. George hospital medical school di Londra, presso la quale è poi diventato docente di psicologia. È stato il fondatore del *British journal of health psychology*. Attualmente insegna al dipartimento di epidemiologia e salute pubblica all'University College di Londra.

Testo raccolto da  
Deborah Ameri