

Gli studi sul Tè Verde rilanciano le ricerche USA/EUROPA

(fonte: la Repubblica Salute – 26.05.05)

Abbiamo parlato spesso del tè verde su queste pagine. E la scorsa settimana Roberto Suozzi ha spiegato l'importanza dei dati di mortalità per tumore appena resi noti dall'American Cancer Society. Se in Italia si registrano circa 12 casi di mortalità l'anno su 100.000 abitanti, per tumore alla prostata, in Cina solo 1, (meno di un decimo!), e in Giappone 5. Ebbene le percentuali di tumore al seno, colon, cute, pancreas, e altre neoplasie sono più basse fra i bevitori di tè verde. In Giappone le donne esperte della cerimonia del tè inoltre godono di particolare salute e longevità; i casi di cancro nel loro gruppo sono ancora più rari e più tardivi che nella media della popolazione. La letteratura medica sperimentale continua a fornire, mese dopo mese, risultati di laboratorio sulle proprietà anticancerogene dei componenti del tè verde. Tra questi i più importanti sono i bioflavonoidi del gruppo delle catechine, in particolare l'epigallo-catechina gallato (EGCG). Nonostante lo scetticismo di parte dell'oncologia tradizionale, i dati sempre più solidi e convincenti hanno incoraggiato ad iniziare delle vere e proprie sperimentazioni amiche a scopo preventivo, usando estratti di tè verde in pazienti a rischio di tumore.

L'ultimo studio è appunto quello italiano, formato da Saverio Bettuzzi di Parma, Maurizio Brausi di Modena, Arnaldo Corti di Modena, che hanno verificato le proprietà protettive del tè contro la progressione di lesioni preneoplastiche prostatiche. Nell'ambito del gruppo di sessantadue individui affetti da PIN (neoplasia prostatica intraepiteliale) 32 hanno assunto tre capsule di estratto di tè decaffeinato (da 200 mg ciascuna) al giorno, mentre gli altri trenta solo placebo; nel secondo gruppo, quello di controllo, 9 pazienti su 30 (pari al 30%), ha sviluppato entro l'anno un cancro alla prostata, mentre tra coloro che hanno assunto regolarmente le pastiglie di tè, si è invece verificato un solo caso di tumore su 32, pari al 3 per cento. Il dato è talmente suggestivo che ha stimolato una collaborazione tra Italia, USA ed altri paesi europei per eseguire uno studio di conferma su larga scala che sarà eseguito su entrambe le sponde dell'Atlantico con identico protocollo sperimentale. Il risultato ottenuto, pur nel ristretto numero di pazienti, in una chiara prevenzione della progressione della malattia, pertanto nel prossimo studio di conferma si sta valutando se sia etico proseguire nel confronto tra placebo e tè, pure se non sia più razionale trattare tutti i candidati con l'estratto. Sarebbe interessante anche allestire due bracci sperimentali sottoposti a diverse terapie preventive, di cui una potrebbe consistere in un antinfiammatorio non steroideo (FANS). Poiché nella prostata, la componente infiammatoria rappresenta un fattore di progressione tumorale, è possibile che l'azione del tè sia legata ad un suo effetto antinfiammatorio, un concetto che si fa sempre più strada.

Il gruppo di ricerca di Spiridione Garbisa a Padova, in collaborazione con l'IST di Genova, ha già dimostrato in modelli sperimentali che l'estratto di tè e la catechina EGCG purificata hanno azione antinfiammatoria, prevengono il tumore prostatico in animali ad alto rischio e abbassano i livelli di antigene prostatico PSA. Bettuzzi e collaboratori dichiarano di aver identificato un ulteriore possibile meccanismo d'azione di queste sostanze, ovvero l'espressione del gene Clusterina, legato alla morte delle cellule neoplastiche. Il valore di PSA sierico, pur coi suoi limiti, è finora il marker più utilizzato come fattore di rischio di malattia; elevati livelli di PSA (oltre a 10) possono rappresentare, oltre ad un segnale di allarme per eventuali futuri tumori, anche un'indicazione di infezione, o infiammazione. Molta attenzione viene riservata anche ai livelli intermedi, da 4 a 10. Nello studio di Bettuzzi tutti i pazienti che hanno assunto il tè verde presentano valori di PSA più bassi di quelli dei controlli, ma la significatività statistica, qui, non è stata raggiunta. A Genova, coordinata da Paolo Puppo dell'IST, ed in altre città, sono in corso studi sulla popolazione maschile di età oltre 45-50 anni, per identificare e seguire individui sani, ma con PSA elevato, o medio, correlando questo parametro col rischio familiare e l'eventuale iperplasia della prostata stessa. Soggetti forse candidati all'uso del tè verde.

di Adriana Albini - Vicedirettore Scientifico IST, Genova

LE MERAVIGLIE DELLE CATECHINE

Quali sono i principi attivi che si trovano nella bevanda? Innanzi tutto i bioflavonoidi, o isoflavoni anche detti catechine, tra cui l'epigallatocatchina gallato (EGCG) ed altre catechine.

Troviamo in seguito derivati flavonoidi diversi come la quercetina, alcaloidi come la caffeina, la teofilina e la teobromina, vitamine, come la C e il gruppo B, saponine che abbassano il colesterolo, minerali ed oligoelementi come lo Zinco, il Potassio, e il Magnesio. Durante la fermentazione a tè nero il componente più importante del tè, I tannini catechinici si ossidano e si perdono oltre due terzi dell'attività. Ecco perché il tè verde ne è più ricco. Molti frutti e vegetali tipici della dieta mediterranea sono ricchi di catechine. Un'alimentazione equilibrata (dieta mediterranea), apporta un buon contributo di queste sostanze.

Tutti i suoi benefici effetti

L'INFUSO di tè verde agisce come antiossidante, contrasta i radicali liberi, previene processi di invecchiamento, ritarda l'arteriosclerosi, rafforza il sistema immunitario, è antibatterico, protegge dalle carie e dalle infezioni, abbassa il colesterolo, è energizzante, mantiene la pelle sana, aiuta il metabolismo e il funzionamento del fegato, e dei reni, riduce l'assorbimento degli zuccheri.

E ancora, facilita la digestione, contrasta l'obesità, previene le malattie cardiovascolari, abbassa il rischio di infarto, si comporta come antinfiammatorio e quindi rappresenta una sorta di "aspirina liquida", combatte il mal di testa, i dolori reumatici, difende da veleni ambientali e in parte dal fumo. Dunque il tè verde va considerato come medicina? Perché no. Così infatti è sempre stato considerato dalla tradizione orientale.