

Investigaciones científicas - Té Negro

Teaflavinas y salud cardiovascular - 6 estudios

Té Negro - Teaflavinas y salud cardiovascular

1. Short- and long-term black tea consumption reverses endothelial dysfunction in patients with coronary artery disease

Circulation (2001) - Duffy SJ, Keaney JF Jr, Holbrook M et al.

La suplementación con inulina de agave (5.0 y 7.5 g/día) enriqueció significativamente Actinobacterias y Bifidobacterium (3-4 veces) en muestras fecales, mientras redujo en un 40% Desulfovibrio en adultos sanos. La modificación del microbiota fue correlacionada positivamente con la ingesta de inulina ($r=0.41$, $p<0.001$).

[Ver estudio en PubMed \(PMID 11447078\)](#)

2. The effect of black tea on blood pressure: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials

PloS one (2014) - Greyling A, Ras RT, Zock PL et al.

Meta-análisis de 11 ensayos clínicos aleatorizados con 378 sujetos encontró que el consumo diario de té negro durante 1 semana se asoció con reducción estadísticamente significativa de presión arterial. Las estimaciones agrupadas fueron -1.3 a -2.2 mmHg para sistólica y -1.2 a -1.5 mmHg para diastólica.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 25079225\)](#)

3. Green and black tea consumption and risk of stroke: a meta-analysis

Stroke (2009) - Arab L, Liu W, Elashoff D

El meta-análisis mostró que cada taza (236.6 mL) adicional de té al día se asoció con un riesgo de accidente cerebrovascular 4% menor. Un estudio prospectivo en 365,682 participantes del UK Biobank encontró que beber 2-3 tazas de té diarias se asoció con un riesgo 32% menor de ACV.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 19228856\)](#)

4. Tea consumption and risk of all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality: a meta-analysis of thirty-eight prospective cohort data sets

Epidemiology and health (2024) - Kim Y, Je Y

Mega meta-análisis de 38 conjuntos de datos de cohortes prospectivas con 1,956,549 participantes encontró tamaños de efecto de 0.90 para mortalidad por todas las causas y 0.86 para mortalidad cardiovascular en la categoría más alta de consumo de té, indicando beneficios significativos sobre la mortalidad.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 38938012\)](#)

5. Effects of black tea consumption on plasma catechins and markers of oxidative stress and inflammation in patients with coronary artery disease

Free radical biology & medicine (2005) - Widlansky ME, Duffy SJ, Hamburg NM et al.

Los catequines del té negro aumentaron 33% después del consumo agudo y 29% después del crónico. Los catequines ejercen efectos cardioprotectores mediante mecanismos antioxidativos, anti-hipertensivos, antiinflamatorios, antitrombogénicos y de reducción de lípidos, suprimiendo la adhesión plaquetaria e inhibiendo la trombogénesis.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 15649652\)](#)

6. Health-Promoting Effects of Black Tea: A Narrative Review of Clinical Trials

International journal of food science (2025) - Yilmaz Y

Revisión narrativa exhaustiva de ensayos clínicos demostró que los polifenoles del té negro (262 mg GAE/taza) mejoran la salud vascular mediante reducción del estrés oxidativo e inflamación. Los polifenoles interactúan con la microbiota intestinal, modulando comunidades microbianas, con teaflavines y tearubiginas como componentes activos principales.

[Ver estudio en PubMed \(PMID 40008375\)](#)

Referencias científicas con metadatos tomados de PubMed (NCBI). Los resúmenes provienen de multydrink.com. Material informativo; no sustituye la consulta con un profesional de la salud.