

# COMUNICAT DE PRESĂ

## **Apa băută sub formă de ceai ar putea hidrata mai bine?**

- Lansarea rezultatelor studiului privind

efectul potențial de hidratare al diferitelor lichide alimentare -

**București, 11 aprilie 2013 – Ceaiul provenit din planta *Camellia sinensis* a fost consumat de secole pentru proprietățile sale hidratante. Potrivit unui nou studiu care investighează efectul potențial de hidratare al diferitelor băuturi asupra organismului în funcție de valoarea tensiunii superficiale, coordonat de Prof. Univ. Dr. Gheorghe Mencinicopschi, ceaiul, cald sau rece, are o contribuție importantă la hidratarea corectă a organismului.**

„După rezultatele studiului de anul trecut privind consumul de ceai la români, am dorit, în mod firesc, să aprofundez cercetarea asupra beneficiilor acestuia, în special în ceea ce privește efectul de hidratare asupra organismului”, a declarat Prof. Univ. Dr. Gheorghe Mencinicopschi. „Pornind de la o serie de observații preliminare, am inițiat un studiu care a urmărit determinarea efectului potențial de hidratare a diferitelor tipuri de lichide: apă, ceai, infuzii de plante și fructe. Rezultatele sugerează faptul că ceaiul, o băutură complexă, recunoscută pentru beneficiile sale asupra sănătății precum scăderea riscului cardiovascular, îmbunătățirea capacității de concentrare, revitalizare, ca și pentru gustul plăcut, joacă un rol important și în hidratarea corectă a organismului. Fie că este vorba despre ceaiul cald pe care îl preparăm acasă sau la birou, fie că optăm pentru variante tip ice tea, ceaiul contribuie la o bună hidratare a organismului, pe parcursul numeroaselor activități pe care le desfășurăm în fiecare zi. Hidratarea corectă înseamnă sănătate durabilă”, a adăugat Dr. Mencinicopschi.

Studiul a măsurat tensiunea superficială a diferite băuturi consumate în mod obișnuit, ca parte a unei alimentații echilibrate: apă, ceai cald și rece, infuzii de plante și fructe. Tensiunea superficială a apei este unul dintre factorii care influențează capacitatea de hidratare a unui lichid. Atunci când apa pe care o bem are o tensiune superficială mai mare decât cea a apei din celulele organismului uman, din limfă și sânge (mediul intern), acesta încearcă să o ajusteze prin adăugare de surfactanți fiziologici, printr-un efort metabolic, pentru a putea fi folosită de organism. În cadrul studiului, acest parametru (tensiunea superficială a fiecărei băuturi analizate) a fost corelat cu nivelul tensiunii superficiale a apei intracelulare, ceea ce a permis formularea unor concluzii privind efectul potențial de hidratare al acestor băuturi asupra organismului.

O bună hidratare a organismului presupune ca apa să fie preluată în cantitate suficientă de către celule (să ajungă deci în interiorul celulei). O hidratare „ineficientă” înseamnă că, deși consumată în cantitate mare, apa este preluată de patul vascular (de sânge), dar nu este transferată în cantitate suficientă în interiorul celulelor, ci este eliminată prin rinichi.

Studiul realizat sugerează că apa băută sub formă de ceai are un efect hidratant mai bun, datorită faptului că ceaiul ajută moleculele din apă să fie absorbite mai ușor de fiecare celulă și să rămână pentru mai mult timp în organism.

# COMUNICAT DE PRESĂ

Rezultatele de laborator au arătat că ceaiul provenit din *Camellia sinensis* are o tensiune superficială ce variază între 42 și 59 mN/m<sup>1</sup>, foarte apropiată de cea a apei intracelulare. Astfel, „efortul metabolic depus de organism pentru a aduce tensiunea superficială a lichidului ingerat la nivelul lichidului intracelular este mult mai mic, ceea ce permite ca hidratarea celulelor să se facă mai rapid și efectul să fie de mai lungă durată”, subliniază Prof. Mencinicopschi.

Proiectul de cercetare al Prof. Univ. Dr. Gheorghe Mencinicopschi de anul acesta vine în completarea studiului privind consumul de ceai verde în România, realizat în aprilie 2012. Inițiativa a apărut din dorința de a studia principiile unei hidratări corecte a organismului, condiție atât de importantă pentru menținerea unei sănătăți optime și pentru prevenirea apariției diferitelor afecțiuni. Printre consecințele unei hidratări insuficiente se numără constipația, unele afecțiuni renale, creșterea tensiunii arteriale, autointoxicarea corporală, durerile de cap și diminuarea performanțelor fizice și mentale.

Ceaiul verde este considerat ca fiind una dintre cele mai sănătoase băuturi din lume după apă. Studiile au arătat că, un consum de 2-3 căni de ceai verde, în fiecare zi poate avea efecte benefice asupra sănătății inimii prin menținerea sănătății vaselor de sânge. Ceaiul verde are un conținut bogat de flavonoizi. În plus, ceaiul este o băutură revitalizantă, care se integrează foarte bine într-o alimentație echilibrată și un stil de viață sănătos. Ceaiul poate fi consumat atât în varianta caldă, cât și rece, sub formă de ice tea. Băut fără lapte și zahăr, ceaiul este un ajutor important în dietele destinate menținerii sau scăderii în greutate.

.....

Studiul a fost realizat în cadrul *Institutului de Chimie-Fizică „Ilie Murgulescu” al Academiei Române* în perioada februarie – martie 2013, în cadrul căruia au fost analizate, „dublu orb”, 29 de probe de ceai cald, ice tea, infuzii, apă cu și fără îndulcitori naturali.

Studiul a fost sponsorizat de Lipton.

Prezent în peste 150 de țări din întreaga lume, brandul Lipton este liderul mondial al pieței ceaiului și deține unele dintre cele mai mari plantații de ceaiuri (în Kenya, Tanzania și alte 30 de locații). Pentru cele mai bune ceaiuri se culeg manual doar mugurii și primele două frunze din vârf. Frunzele de ceai sunt alese cu grijă de pe plantațiile de ceai și prelucrate (veștejite, tăiate, fermentate și uscate), în așa fel încât să se păstreze calitatea și prospețimea aromei.

Produsele Lipton Ice Tea sunt dezvoltate pe plan internațional sub umbrela Pepsi Lipton International Ltd., un joint venture între PepsiCo și Unilever. Lipton este o marcă Unilever. Produsele Lipton Ice Tea sunt îmbuteliate și distribuite în România de către Quadrant Amroq Beverages SA, membră a PepsiCo Beverages, sub licență Pepsi Lipton International Ltd.

**Pentru detalii, vă rugăm contactați:**

Anca Marcu  
Media Associate, Corporate Division  
GolinHarris București  
Email: [amarcu@golinharris.com](mailto:amarcu@golinharris.com)  
Telefon: 0740 085 151

---

<sup>1</sup> mN/m = mili Newton / metru