

**INFLUENCIA DEL CONSUMO DE YERBA MATE SOBRE EL PERFIL LIPIDICO
Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN MUJERES CON SOBREPESO CON Y
SIN INTERVENCIÓN NUTRICIONAL.**

**INFLUENCE OF YERBA MATE CONSUMPTION ON THE LIPIDIC PROFILE
AND BODY COMPOSITION IN OVERWEIGHT WOMEN WITH AND WITHOUT
NUTRITIONAL INTERVENTION.**

Avena Álvarez, María Virginia
Universidad Juan Agustín Maza
Contacto: virgiavena@gmail.com

Palabras clave: *Ilex paraguariensis*, Colesterol, Dislipidemia.

Keywords: *Ilex paraguariensis*, Colesterol, Dislipidemia.

La yerba mate es una bebida tradicional consumida en América del Sur, que proviene de la planta *Ilex paraguariensis*. En la actualidad han tomado trascendencia sus propiedades beneficiosas en la salud humana. Varios estudios han demostrado sus propiedades hipolipémicas, debido a la presencia de polifenoles y saponinas. El objetivo del estudio fue analizar el perfil lipídico y la composición corporal en mujeres con sobrepeso con o sin consumo de mate y/o restricción calórica. Para esto se evaluaron 119 mujeres con sobrepeso entre 25 y 50 años, que fueron incluidas en tres grupos: mate y dieta (MD), mate y sin dieta (M), agua y dieta (AD). Los grupos de "Mate" consumieron 100 g de Yerba Mate diariamente durante 12 semanas, mientras que los grupos de "dieta" siguieron una dieta baja en calorías durante ese tiempo. Se tomaron mediciones antropométricas (peso, talla, IMC, entre otras) y se realizaron análisis de sangre (incluyendo el perfil lipídico: colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos), que se realizaron al inicio y después de 12 semanas. El análisis estadístico se realizó mediante la prueba t de Student o prueba de Wilcoxon para muestras apareadas y ANOVA ($p < 0,05$ en todos los casos). En los resultados se observó que, después de las 12 semanas de tratamiento, el colesterol total disminuyó en todos los grupos (10,21 mg/dl en MD, 18,29 mg/dl en M, 17,63 mg/dl en A), sin diferencias entre los grupos. Mientras que el colesterol LDL disminuyó en ambos grupos de mate (8,07 mg/dl en MD, 16,04 mg/dl en el grupo M), sin diferencias entre los grupos. Por otro lado, los triglicéridos cayeron 10,74 mg/dl sólo en el grupo MD. Por lo tanto, podemos concluir que la ingesta diaria de mate contribuye en la reducción del colesterol total y colesterol LDL. Además, proporciona una reducción de triglicéridos junto con una dieta baja en calorías. En la composición corporal no se observaron cambios significativos entre los grupos.