

EL CONSUMO DE YERBA MATE Y SUS EFECTOS SOBRE EL DESCENSO DE PESO Y EL PERFIL LIPÍDICO

THE CONSUMPTION OF YERBA MATE AND ITS EFFECTS ON WEIGHT LOSS AND LIPID PROFILE AND ADIPOKINES

Pérez Elizalde, Rafael^{1,2}; Messina, Diego^{1,2}; Corte, Carla^{1,2}; Avena, Virginia¹; Mussi, Jessica¹; Boarelli, Paola¹ y Saez, Aldana¹

¹ *Laboratorio de Enfermedades Metabólicas, Universidad Juan Agustín Maza.*

² *INYM, Instituto Nacional de la Yerba Mate*

Contacto: investigacionyerbamate@umaza.edu.ar

Palabras Clave: Colesterol, Mate, Dislipidemia.

Keywords: Cholesterol, Mate, Dyslipidemia.

El interés sobre la influencia del mate sobre la salud humana es relativamente reciente, los estudios experimentales sobre el mate en seres humanos son aún escasos. Por ello el objetivo del presente proyecto fue analizar la influencia del consumo de yerba mate sobre el descenso de peso y el perfil lipídico en una muestra de mujeres de la Provincia de Mendoza sometidas a un plan alimentario. Para ello se llevó a cabo un ensayo clínico controlado en el cual participaron 60 mujeres con sobrepeso u obesidad, las cuales realizaron un tratamiento nutricional con un plan alimentario determinado. Se evaluaron medidas antropométricas a lo largo del tratamiento que incluyeron determinaciones directas (peso, talla, perímetros, pliegues cutáneos y bioimpedancia) e indirectas (índice de masa corporal, relación cintura/cadera y estimación del porcentaje de masa corporal grasa). Se analizaron marcadores bioquímicos al inicio y al final de las doce semanas de suplementación como Colesterol Total (CT), Colesterol LDL (LDLC), Colesterol HDL (HDL), Triglicéridos, glucemia y ácido úrico. En esta investigación, las voluntarias fueron divididas en dos grupos. En el primero, consumieron diariamente el equivalente a 100 gramos de yerba mate con dos litros de agua, en dos momentos del día. El segundo grupo (control) prescindió del consumo de mate, y en su lugar consumió dos litros de agua. Ambos grupos siguieron un plan alimentario y controles nutricionales exhaustivos cada dos semanas. El grupo "mate" mostró una tendencia a una mayor pérdida de peso y de grasa que el grupo "agua". De esta manera, el grupo mate perdió 3,04 kg (4,21% del inicial), contra 2,45 kg del grupo agua (3,51% del inicial). De esta pérdida, 2,83 kg (el 93,1%) fue masa grasa en el grupo mate, mientras que en el grupo agua fue de 2,05 kg (el 84%). En cuanto al perfil lipídico, las reducciones fueron mayores comparadas a las del estudio anterior y teniendo en cuenta que en general se trató de un grupo normolipémico. El CT bajó 12,9% (de 178,8 a 155,9 mg/dl) en el grupo mate y 10,1% en el grupo agua (de 184,3 a 165,6 mg/dl). En el primer grupo se observó una mayor reducción del LDL (un 18,6%: de 108,6 a 88,11 mg/dl) contra un 12,1% en el grupo control (de 114,86 a 99,13 mg/dl; $p < 0,01$). El HDL se redujo aproximadamente un 3,8% en ambos grupos. Tanto los valores de glucemia, ácido úrico e insulina no se vieron significativamente afectados por la suplementación con yerba mate. A partir de este trabajo, se pudo apreciar que junto a una dieta hipocalórica, el consumo de mate favorece un mejor descenso de peso comparado con el consumo de agua. Asimismo, se observó una notable mejoría en los valores de CT y LDL con la suplementación con yerba mate. De esta manera, se podrá incluir al mate como medida auxiliar en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, generando lineamientos nutricionales saludables extrapolables a toda la población sana.