



Segundo Encuentro de Investigadores de la RADU
Mendoza – 29 de mayo de 2014

Efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico en pacientes
hipercolesterolémicos

M. Kemnitz, D. Messina, V. Avena, J. Mussi, A. Méndez, J. López Laur.

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas y Cáncer. Facultad de Ciencias de la Nutrición.
Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina.
investigacioncap@umaza.edu.ar

Introducción: El mate es la infusión nacional, sus propiedades en la salud no han sido totalmente aclaradas, ya que las investigaciones han sido realizadas *in vitro* o con animales de laboratorio. Su propiedad hipolipemiante estaría explicada por una menor síntesis de colesterol y la inhibición de la absorción del colesterol exógeno. El objetivo del presente trabajo es evaluar modificaciones en el perfil lipídico en pacientes hipercolesterolémicos suplementados con diferentes dosis de yerba mate.

Metodología: Se estudiaron 84 voluntarios hipercolesterolémicos de ambos sexos, entre 40 y 60 años, sin tratamiento hipolipemiante. Luego de seis semanas de abstinencia de mate, se analizó su perfil lipídico: Colesterol Total (CT), Colesterol LDL (CLDL), Colesterol HDL (CHDL), Triglicéridos (TG) e Índice Aterogénico (IA), composición corporal mediante antropometría y consumo de energía, nutrientes y alimentos a través de cuestionario de frecuencia de consumo. Se indicó el consumo diario de mate tradicional preparado con 50g o 100g de yerba y al menos medio litro o un litro de agua, respectivamente. Se indicó no alterar hábitos alimentarios, medicación ni ejercicio. Se repitieron las determinaciones luego de seis y doce semanas. El análisis estadístico se realizó mediante prueba T de Student para muestras relacionadas o prueba de Wilcoxon, según normalidad de las variables ($p < 0,05$).

Resultados: En la totalidad de los voluntarios, luego de seis semanas, CT, CLDL e IA descendieron entre 3 y 6%. Luego de doce semanas, CT descendió 11,02% (24,80mg/dL; IC95%: 15,53 – 31,66; $p < 0,001$), CLDL descendió 14,87% (22,31mg/dL; IC95%: 14,41 – 30,21; $p < 0,001$) e IA descendió 8,99% (0,42 puntos; IC95%: 0,26 – 0,53; $p < 0,001$). Los resultados fueron similares en ambos grupos por consumo de yerba; CHDL, TG, variables antropométricas y nutricionales no se modificaron significativamente.

Conclusiones: El consumo diario de mate, en dosis de 50g o 100g, produce un descenso en CT y CLDL, mejorando el índice aterogénico en individuos hipercolesterolémicos.