

Jornadas de Yerba Mate y Salud

Autor: Gabriel Omar Chaud
gchaud@umaza.edu.ar

Con la presencia de especialistas de Argentina y de distintos países de Latinoamérica, en la Universidad Maza de Mendoza se realizaron las V Jornadas de Yerba Mate y Salud. Durante las exposiciones, que se desarrollaron entre el 15 y 16 de agosto en la sede de la Casa de Estudios, se dieron a conocer numerosos avances en investigaciones sobre las propiedades y los beneficios del consumo de la yerba mate.

El mate es la infusión nacional y tiene bien merecido ese título. Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM), 8 de cada 10 argentinos (80%) optan por consumirlo, dejando atrás al té (48%) y el café (44%).

Gracias al respaldo y financiamiento del INYM, en toda la República Argentina hay especialistas e instituciones que desarrollan distintas líneas de investigación sobre la infusión. A partir de estos trabajos se han producido interesantes descubrimientos respecto a las propiedades de este producto, vinculado fuertemente a nuestra cultura popular, pero que además es central en la economía regional de algunas provincias del país. Justamente esos avances se dieron a conocer en la Universidad Juan Agustín Maza (Mendoza) durante las V Jornadas de Yerba Mate y Salud que se desarrollaron el 15 y 16 de agosto.

Uno de los trabajos presentados fue la evaluación del efecto del consumo de mate para reducir el riesgo cardiometabólico en Argentina. Entre otras conclusiones, la doctora Natalia Elorriaga del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria de Buenos Aires afirmó que "consumir diariamente más de 550ml de mate se asoció con menor riesgo relativo de desarrollar diabetes a los 24 meses, en comparación con quienes no toman o toman muy poco".

Por otro lado, se expuso también que la yerba mate desarrolla un efecto protector en otras enfermedades metabólicas como el colesterol y la obesidad, contribuyendo entre otras cosas al descenso de peso. El docente e investigador de la Universidad Maza, Rafael Pérez Elizalde, detalló que "el consumo diario de yerba mate podría reducir entre un 15 y un 18% los valores

de colesterol y triglicéridos”, y explicó cómo comprobaron que ayuda a adelgazar: “a dos grupos de 30 mujeres las sometimos a un plan alimentario idéntico, a 30 de ellas se les indicó tomar 2 litros de mate por día mientras que la otra mitad tomó 2 litros de agua, lo indicado de líquido por jornada. Tras 90 días de seguimiento las que tomaron mate tenían un mejor perfil lipídico y habían descendido entre un 10 y un 12% más de peso”.

Estos, por supuesto, no han sido los únicos descubrimientos. Si bien se presentaron solo 12 trabajos en las Jornadas, ya hay más de 200 sobre el tema. El Dr. Lucas Brun (Universidad Nacional de Rosario) estudia el efecto protector de los componentes de la yerba mate sobre células óseas y, en modelos animales, ha podido comprobar que “la densidad mineral ósea y la cantidad de trabéculas dentro del hueso era mayor en aquellos que recibieron infusión de yerba mate”.

Finalmente, otra de las investigaciones que más llamó la atención a los especialistas fue la titulada “Yerba mate y Parkinson: efecto neuroprotector sobre las neuronas dopaminérgicas”. En ella se desempeñan los doctores Juan Ferrario (Universidad de Buenos Aires), Irene Taravini (Universidad Nacional de Entre Ríos) y Emilia Gatto (Instituto de Neurociencias - Buenos Aires).

“Hemos demostrado que el extracto de yerba mate retrasa la muerte de las neuronas dopaminérgicas en cultivo. Además, profundizamos este efecto neuroprotector con el de un antioxidante conocido y evaluamos el efecto de otras sustancias presentes en el mate como la cafeína, la teobromina y el ácido clorogénico. En este sentido encontramos que el extracto de yerba mate es mejor neuroprotector con los tres compuestos aislados”, explicó Ferrario.

Durante esta ocasión también se abordaron otras investigaciones vinculadas a riesgos cardiovasculares, inmunoprotección frente a contaminantes, salud de mujeres lactantes, efectos sobre la mucosa gástrica y futuros desafíos, entre otras.

Las líneas de investigación son diversas pero hay algo que quedó claro al finalizar las Jornadas: la yerba mate es muy buena para la salud. La única precaución en la que coincidieron los expositores fue la de intentar no agregar azúcar a las infusiones preparadas con ella.

Los argentinos, así como los uruguayos y otros habitantes de Sudamérica, consumen mucho este producto. Para ellos es una excelente noticia que la ciencia les dé la razón. Como expresó Rafael Pérez Elizalde: “qué bueno que algo que nos gusta tanto ahora sepamos que nos hace bien”.