



Jessica Mussi Stoizik, Diego Del Balzo, Carla Corte, Diego Messina, Catalina Soto, Rafael Pérez Elizalde.

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas y Cáncer. Facultad de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza. Avenida Acceso Este (lateral sur) 2245. Guaymallén, Mendoza, Argentina.

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.com.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 (disminución de la actividad de la 3-hidroxi-3metil-glutaril coenzima A reductasa, propiedad atribuida a los flavonoides) y por la inhibición de la absorción del colesterol exógeno debido a la presencia de saponinas.

OBJETIVO:

Evaluar las modificaciones en el perfil lipídico en pacientes hipercolesterolémicos suplementados con diferentes dosis de yerba mate.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se estudiaron 84 voluntarios hipercolesterolémicos (Colesterol Total y/o Colesterol LDL elevados) de ambos sexos (55 mujeres y 29 varones) 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



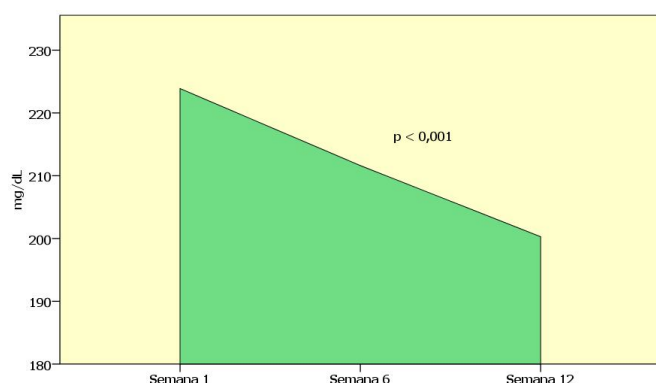
↑ Cantidades de yerba mate indicadas por los investigadores

Tabla 1: Perfil lipídico y sus variaciones durante la intervención

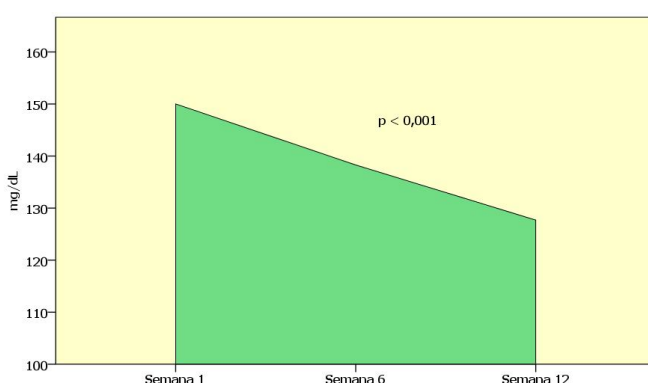
Variables (mg/dL)	Semana 1	Semana 6	Semana 12	P	Descenso (%)	Descenso (puntos)
Colesterol Total	225,1	215,0	200,3	<0,001	11,02%	24,8 (15,5 – 31,7)
Colesterol LDL	150,0	141,8	127,7	<0,001	14,9%	22,3 (14,4 – 30,2)
Colesterol HDL	48,4	47,3	47,1		n.s.	
Triglicéridos	133,1	128,4	120,1		n.s.	
Índice Aterogénico	4,67	4,54	4,25	<0,001	8,99%	0,42 (0,26 – 0,53)

Los resultados fueron similares en ambos grupos por consumo de yerba. Las variables antropométricas y nutricionales no se modificaron significativamente.

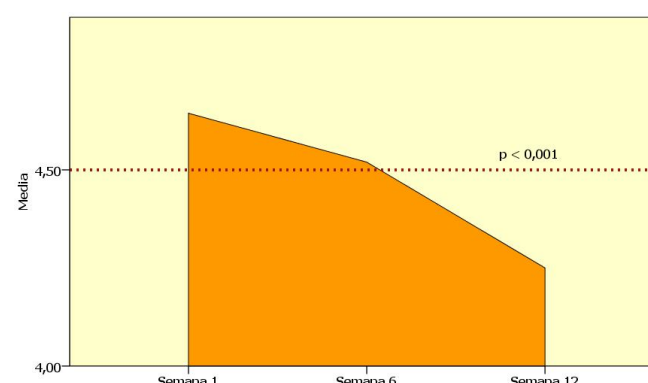
Evolución del Colesterol Total



Evolución del Colesterol LDL



Mejora del Índice Aterogénico



CONCLUSIÓN: El consumo diario de mate, en dosis de 50 g o 100 g, produce un descenso en Colesterol Total y Colesterol LDL, mejorando el índice aterogénico en individuos hipercolesterolémicos.