

Efecto del consumo habitual de mate sobre el perfil lipídico en adultos normolipémicos

A. C. Méndez, M. C. Soto, D. N. Messina, M. V. Avena, R. F. Pérez Elizalde y J. D. López Laur

Recursos Humanos en formación: M. C. Soto, C. A. Corte, C. M. Casagrande, A. C. Méndez, M. Kemnitz y M. V. Avena

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

Introducción

El mate es la infusión más popular de nuestro país y sus propiedades en la salud humana no han sido totalmente aclaradas aún. En los últimos años, esta bebida ha tomado mayor importancia, lo cual ha llevado a diversos científicos a estudiar sus actividades biológicas, siendo la capacidad hipocolesterolemica la más notable. Esta propiedad puede ser explicada desde dos aspectos. El primero está dado por la inhibición de la absorción del colesterol exógeno debido principalmente a la presencia de saponinas, glucósidos esteroideos que a nivel intestinal forman micelas con el colesterol, provocando así su excreción. El segundo mecanismo implicado es la disminución de la actividad de la 3-hidroxi-3-metilglutaril coenzima A reductasa, principal interviniente en la síntesis de colesterol, propiedad atribuida a los flavonoides presentes en la infusión. Las líneas de investigación actuales tienden a dilucidar el efecto que produce el consumo del mate sobre los marcadores bioquímicos en individuos tanto dislipidémicos como normolipémicos.

Objetivo

Analizar la influencia del consumo habitual de mate sobre el perfil lipídico en una muestra de adultos normolipémicos de la provincia de Mendoza.

Metodología

Se estudiaron 70 pacientes normolipémicos de ambos sexos, residentes en el Gran Mendoza, con edades comprendidas entre 40 y 60 años. La investigación consistió en un ensayo clínico en el cual se les suministró 50g de yerba mate por día, junto con la indicación de consumirla durante 12 semanas con al menos medio litro de agua, de la manera tradicional. Se realizaron tres extracciones de sangre: al inicio de la investigación (previa abstinencia de mate de seis semanas), a las seis semanas de haber comenzado y a las 12 semanas de suplementación. Se les determinó el perfil lipídico mediante espectrofotometría y se calculó el Índice Aterogénico (IA Colesterol Total/ Colesterol HDL) y el Colesterol no-HDL (Colesterol

Total - Colesterol HDL). Además se evaluó la composición corporal a través de antropometría y el consumo reciente de energía, nutrientes y grupos de alimentos, mediante un cuestionario de frecuencia de consumo. Se indicó que mantuvieran sus hábitos alimentarios, de medicación y de actividad física normales durante las 12 semanas de intervención. El análisis estadístico se realizó mediante la prueba de T de Student para muestras relacionadas ($p < 0,05$).

Resultados

Se observó un descenso significativo del nivel de colesterol total de 3,2% durante las 12 semanas (5,24mg/dl; IC95% 1,13mg/dl - 9,34mg/dl; $p=0,014$), de colesterol no-HDL de 4,2% (5,08mg/dl; IC95% 1,3mg/dl - 8,9mg/dl; $p=0,011$) y del IA de 0,11 puntos (IC95% 0,02 - 0,19; $p=0,014$). Con respecto al Colesterol LDL, triglicéridos y colesterol HDL, no variaron significativamente a lo largo de la intervención.

Conclusiones

El consumo habitual de mate produce un descenso de los niveles de colesterol total a expensas del Colesterol no-HDL en personas adultas normolipémicas, disminuyendo así su riesgo aterogénico o de que aparezcan depósitos de lípidos en la pared de las arterias, ya que se transforman en una placa de calcificación y facilitan la pérdida de elasticidad arterial y otros trastornos vasculares.