

Efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico en mujeres sometidas a dieta hipocalórica

Maté consumption and its effect upon lipidic profile in women under calorie-restricted diet

D. Del Balzo; D. Messina; C. Corte; J. Mussi; V. Avena; R. Pérez Elizalde
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.ar

Palabras clave: *Ilex paraguariensis* – colesterol – triglicéridos - dislipidemia
Key Words: *Ilex paraguariensis* - *cholesterol* – *triglycerids* - *dyslipidemia*

Introducción

El mate es la infusión nacional en Argentina y sus propiedades en la salud humana no han sido aclaradas del todo aún. Según investigaciones realizadas en animales y en seres humanos, su ingesta diaria produce mejoras en el perfil lipídico. Sin embargo no se ha estudiado este efecto asociado a una dieta hipocalórica, la cual constituye parte del tratamiento frente a dislipidemias. Por otra parte, también es necesario dilucidar si tales beneficios inherentes al descenso de peso, se deben al consumo de la infusión o si se sinergizan entre sí, por lo que un ensayo clínico controlado con agua (bebida «testigo») resulta la estrategia de investigación más adecuada.

Objetivo

Analizar el efecto del consumo diario de yerba mate sobre el perfil lipídico junto con una dieta hipocalórica en una muestra de mujeres excedidas de peso de la Provincia de Mendoza.

Metodología

Se realizó un ensayo clínico controlado, en el cual se incluyeron 36 mujeres de entre 25 y 50 años con sobrepeso u obesidad (Índice de Masa Corporal entre 25 y 32,5 kg/m²) residentes en la provincia de Mendoza. A su vez estuvieron bajo tratamiento nutricional con un plan alimentario hipocalórico durante 12 semanas. Las participantes fueron asignadas de manera aleatoria simple en uno de dos grupos de estudio: grupo yerba (n: 28), quienes consumieron 100 g diarios de yerba mate con dos litros de agua, y grupo agua (n: 8), quienes consumieron dos litros de agua diarios. Al comienzo y al final de la intervención se evaluó su perfil lipídico: colesterol total (CT), colesterol LDL (CLDL), colesterol HDL (CHDL) y triglicéridos (TG).

Resultados

Luego de doce semanas de plan hipocalórico, se observó que las voluntarias suplementadas con yerba mate disminuyeron su CT 12,92% (23,11 mg/dl), y su CLDL 18,64% (20,24 mg/dl, p<0,05 en ambos casos), mien-

tras que el CHDL no se modificó significativamente en este grupo. Por otra parte, en las voluntarias suplementadas con agua solamente disminuyó el CHDL 12,39 % (7 mg/dl, p<0,05). Los TG no se modificaron significativamente en ninguno de los grupos.

Discusión

En el presente estudio se observó cómo el descenso de peso produce mejoras notables en el perfil lipídico cuando se asocia con el consumo diario de infusión de yerba mate. Por otra parte, no se evidenció tal efecto con el consumo exclusivo de agua. Estos hallazgos concuerdan con los obtenidos por nuestro grupo de investigación, que observó mejoras en el perfil lipídico en voluntarios suplementados con yerba mate, pero sin alimentación hipocalórica. Cabe aclarar que existen varias hipótesis que tratan de explicar los mecanismos que rigen el vínculo entre estas variables sin existir que hasta el momento alguno genere aceptación de toda la comunidad científica. En el contexto anteriormente planteado, resulta de vital importancia continuar estudiando las implicancias clínicas del consumo de infusión de yerba mate, así como los mecanismos por los que estas se producen, tanto por sus altos niveles de consumo como por el desconocimiento de sus efectos.

Conclusiones

El descenso de peso asociado al consumo de mate junto con dieta hipocalórica produce una disminución significativa en CT y su fracción CLDL sin modificarse su fracción CHDL.