

“Tomar mate en tiempos de pandemia... ¿sigue siendo saludable?”

Docente Magister Diego Messina

El mate es nuestra bebida nacional. Nos identifica en el mundo más que cualquier otra y, si bien no somos los más consumidores (los uruguayos nos ganan), sí somos los principales productores y exportadores. Nuestra infusión es una buena fuente de magnesio y potasio, además de tiamina, entre otros nutrientes. Contribuye a nuestra hidratación, nos mantiene saciados y alertas en largas jornadas de trabajo y estudio. Además, nos ayuda a regular el colesterol, la digestión y es anti-envejecimiento.

Pero desde hace más de un mes, cuando implementamos las medidas de distanciamiento social, los tomadores de mate vivimos un nuevo dilema moral que nos atormenta. A las conocidas medidas “mundiales” destinadas a minimizar la propagación del coronavirus, tales como ventilar ambientes, mantener distancia con las demás personas, lavarnos correctamente las manos, cubrirnos adecuadamente al toser o estornudar y demás, en nuestro país les sumamos siempre “no compartir el mate”. Esta disposición cuasi-egoísta (“no compartir” suena bastante egoísta, ¿no?) no es ninguna novedad en cuanto a prevención de enfermedades. Muchos recordamos cuánto se trató este tema en la pandemia de gripe H1N1 del año 2009, en la que todos nos hicimos amigos del alcohol en gel y aprendimos a fabricarlo en nuestras casas. Además, todos los inviernos, cuando alguien de nuestro círculo está resfriado o atraviesa alguna enfermedad respiratoria, solemos apartarlo de la ronda de mate por precaución. Ante toda esta situación, muchos se preguntan: ¿tan malo es compartir el mate? La respuesta es sencilla: sí.

Una de las explicaciones que ofrecen quienes defienden el uso comunitario del mate es que la temperatura del agua alcanza a “matar” al virus que pudiera existir. Pues nada más distante de la realidad. Si cebamos el mate a una temperatura adecuada (no más de 85°C, con el fin de no extraer demasiado rápido los componentes aromáticos de la yerba ni alterarlos), en el trayecto del termo al mate, pasando por la bombilla y llegando a nuestra boca, el agua habrá bajado a unos 45°C. Los virus, en tan corto tiempo, entrarán muy tranquilos a nuestro cuerpo. Otra de las curas mágicas propuestas es la limpieza minuciosa de la bombilla, en versión servilleta de

papel o de tela, con un papel con alcohol o con agua caliente, pero este hábito tampoco nos salvará de la transmisión del virus, el cual tranquilamente puede haber ingresado por el orificio de metal.

Por estos motivos, nuestras tradicionales rondas de mate, tan poco comprendidas por los extranjeros, deberán ponerse en pausa hasta nuevo aviso, lamentablemente. Pero no todo está perdido en cuanto a este gregario hábito sudamericano. Todavía podemos disfrutarlo en solitario (de hecho, la mayoría de los consumidores lo hacen de ese modo) o al estilo sirio. En Siria, país que es el principal importador de yerba mate argentina, y en menor medida en Líbano, los lazos culturales entre migrantes hacia nuestro país y sus familias originarias, el mate se consume de manera individual, cada persona con su propio recipiente de vidrio y su propia bombilla. Si lo pensamos dos veces, tendríamos no solo menos transmisión de virus, sino también la posibilidad de consumirlo cada uno a su ritmo y su manera, más amargo, más dulce, con tal o cual sabor... ¡cuántas veces nos habremos peleado porque no nos gustaba el mate o porque el consumidor demoraba mucho tiempo en su turno!

Y no está de más recordar otras medidas higiénicas respecto al consumo de nuestra bebida emblemática. Por un lado, debemos desechar la totalidad de la yerba una vez concluida la ronda (¿por qué no abonar nuestro jardín?), enjuagar completamente el recipiente, sacudirlo para eliminar el exceso de agua y escurrirlo boca arriba si es de madera. A los mates de plástico, vidrio o cerámica, que son más higiénicos pero a la vez menos aromáticos, los podemos limpiar con detergente como a cualquier utensilio de cocina, pero los tradicionales deben ser lavados solamente con agua. Con este sencillo procedimiento evitamos que se formen hongos que también son perjudiciales para la salud.

Son tiempos de mucho cambio para nuestro tan querido y arraigado hábito. Pero también lo son para todas las actividades sociales y multitudinarias, para ir al cine o a la cancha de fútbol, para los saludos afectuosos y para toda situación que aumente la propagación de un enemigo invisible. Aun así, podemos seguir consumiendo nuestra bebida favorita para obtener sus beneficios y mientras tanto soñar con reencuentros y eternas rondas de mate con amigos cuando todo haya pasado.