



# ADIPONECTINA EN EL DESCENSO DE PESO: O: RESULTADOS DE UNA INTERVENCIÓN CON YERBA MATE



J. Mussi; D. Messina; C. Corte; V. Avena; D. Del Balzo; C. Kemnitz;  
J. Simán; A. Saez; R. Pérez Elizalde.

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas. Facultad de Farmacia y Bioquímica.  
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: [investigacioncap@umaza.edu.ar](mailto:investigacioncap@umaza.edu.ar)



## INTRODUCCIÓN

La **yerba mate**, *Ilex paraguariensis*, es consumida ampliamente en América del Sur y es conocida por sus beneficios para la salud. Se han demostrado sus propiedades hipolipemiantes y antioxidantes debido a la presencia de polifenoles y saponinas. Además, estudios en animales han demostrado su participación en el control del peso y la inflamación. En este aspecto, la **adiponectina** juega un papel preponderante: esta hormona proteica es la adipocina más abundante secretada por los adipocitos, con propiedades anti-diabéticas, antiinflamatorias y antiaterogénicas. En la obesidad, que se considera un estado de inflamación crónico de bajo grado con tendencia a la angiogénesis, se observan niveles reducidos de esta hormona.

## METODOLOGÍA

Se estudiaron **30 mujeres** con sobrepeso con una edad media de 36 años, las cuales fueron incluidas en dos grupos: mate (M) y agua (A). El **grupo M (N=18)** preparó la bebida con 100 g de yerba mate diariamente durante **12 semanas**, y consumieron la infusión en dos momentos del día. Por otra parte, el **grupo A (N=12)** prescindió del consumo de yerba mate en cualquiera de sus presentaciones, y consumió dos litros de agua en su reemplazo. Ambos grupos siguieron un plan alimentario hipocalórico durante ese mismo período. Se efectuaron mediciones antropométricas, que incluyeron: talla, peso, circunferencias de cintura y cadera, pliegues cutáneos y estimación del porcentaje de masa grasa corporal. Además se realizaron análisis de sangre al principio y al finalizar las 12 semanas de intervención, en la cual se determinó **adiponectina sérica** mediante ensayo inmunoenzimático (ELISA). El análisis estadístico se efectuó mediante prueba t de Student o prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, con nivel de significancia  $p < 0,05$ .

## OBJETIVO

**Evaluar la variación de los niveles séricos de adiponectina en mujeres con sobrepeso junto con restricción calórica con o sin consumo de mate, en un período de doce semanas.**

## RESULTADOS

Tabla 1. Descripción de la muestra

		Grupos	Semana 1	Semana 2	Diferencia
IMC <sup>1</sup>	MATE	27,85	± 3,34	26,68 ± 3,05	1,17 ± 0,77
	AGUA	27,10	± 1,99	26,15 ± 2,01	0,95 ± 0,65
PMG <sup>2</sup>	MATE	37,34	± 2,77	34,92 ± 3,41	2,42 ± 1,56
	AGUA	37,89	± 3,24	36,17 ± 3,64	1,72 ± 1,88

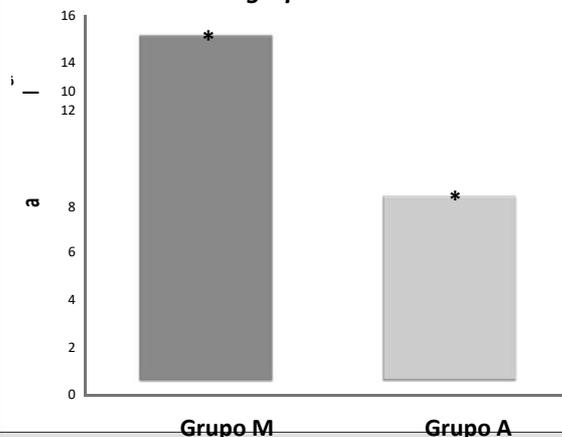
<sup>1</sup> Índice de masa corporal

<sup>2</sup> Porcentaje de masa grasa

Tabla 2. Niveles séricos de adiponectina (ng/ml) y su variación durante la intervención

Grupos	N	Semana 1	Semana 2	Diferencia	P
MATE	18	4,41 ± 3,58	18,97 ± 6,90	14,56 ± 8,21	330% <0,05
AGUA	12	6,46 ± 4,75	14,23 ± 6,10	7,77 ± 7,39	120% <0,05

Figura 1. Variación de Adiponectina según grupos



## CONCLUSIÓN

La dieta hipocalórica junto con el descenso de peso producen aumentos en los niveles de adiponectina, los cuales son mayores si se acompaña el tratamiento con el consumo diario de mate.