

VII Foro de Investigación en Salud

Eje

Exposición, Detección y Tratamiento de la Población

Yerba mate y perfil lipídico en mujeres con sobrepeso bajo restricción calórica***Maté tea and lipid profile in overweight women under caloric restriction***

R. Pérez Elizalde; D. Messina; C. Corte; V. Avena; J. Mussi; D. Del Balzo; C. Kemnitz; J. Simán; A. Saez. Laboratorio de Enfermedades Metabólicas. Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.ar

Palabras clave: *Ilex paraguayensis*; Colesterol; Dislipidemia
Key Words: *Ilex paraguayensis*; Colesterol; Dislipidemia

Introducción: el mate es una bebida tradicional consumida en América del Sur, hecha de hojas de *Ilex paraguayensis* molidas y tostadas. Varios estudios han demostrado sus propiedades hipolipemiantes debido a la presencia de polifenoles y saponinas. Por otra parte, estudios experimentales en animales muestran que el consumo de mate produce disminución del peso corporal bajo diferentes condiciones de alimentación. Una investigación previa realizada por este equipo de investigación demostró el efecto hipolipemiante del consumo de la infusión, sin intervención nutricional. Por este motivo, la nueva línea de estudio tiende a comprobar si el mismo beneficio se mantiene o se potencia cuando se combina con una alimentación hipocalórica controlada.

Objetivos: el objetivo de esta investigación fue analizar el perfil lipídico en mujeres con sobrepeso con o sin consumo de mate y/o restricción calórica luego de una intervención nutricional de doce semanas.

Metodología: se estudiaron 119 mujeres con sobrepeso entre 25 y 50 años, las cuales fueron incluidas en tres grupos: mate y dieta (MD), mate sin dieta (M), agua y dieta (AD). Los grupos de «Mate» prepararon la bebida con 100 g de yerba mate diariamente durante 12 semanas, y consumieron la infusión en dos momentos del día. Por otra parte, los grupos de «dieta» siguieron un plan alimentario hipocalórico durante ese mismo período. El grupo «agua» prescindió del consumo de yerba mate en cualquiera de sus presentaciones. Se efectuaron mediciones antropométricas y análisis de sangre al principio y al finalizar las 12 semanas de intervención. Las primeras incluyeron: talla, peso, circunferencias de cintura y cadera, pliegues cutáneos y estimación del porcentaje de masa grasa corporal. Las determinaciones bioquímicas fueron: colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos. El análisis estadístico se realizó mediante prueba t de Student o prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas y análisis de la varianza de un factor ($p < 0,05$ en todos los casos).

Resultados: después de 12 semanas de tratamiento, el colesterol total disminuyó en todos los grupos (10,21

mg/dl en MD, 18,29 mg/dl en M, 17,63 mg/dl en AD, sin diferencias entre los grupos). El colesterol LDL disminuyó significativamente en ambos grupos de mate (8,07 mg/dl en MD, 16,04 mg/dl en el grupo M, sin diferencias entre los grupos), no así en el grupo AD. El colesterol HDL disminuyó en el grupo M (2,09 mg/dl). Finalmente, los triglicéridos se redujeron 10,74 mg/dl solamente en el grupo MD.

Discusión: en este estudio pudo apreciarse el comportamiento del perfil lipídico bajo tres modalidades de intervención. De esta manera, se comprobó que tanto la restricción calórica como el consumo de mate son favorables para la disminución del colesterol total en un lapso de doce semanas. Sin embargo, y en concordancia con investigaciones previas, al analizar el colesterol LDL se apreció que el consumo de la infusión es beneficioso tanto en condiciones de restricción calórica como de alimentación normal. Este hallazgo refuerza el concepto de una disminución en el riesgo aterogénico proporcionada por la ingesta habitual de mate. Respecto a la fluctuación del colesterol HDL observada en el grupo M, resulta similar a la apreciada en la intervención previa de este laboratorio. Finalmente, se observó que la restricción calórica junto con el consumo de la infusión constituye la mejor estrategia para la modificación de los triglicéridos séricos. Estos hallazgos permiten recomendar el consumo de mate como herramienta en el tratamiento de las dislipidemias.

Conclusiones: la ingesta diaria de mate ayuda a reducir el colesterol total y el colesterol LDL, y proporciona una reducción de triglicéridos junto con una dieta baja en calorías.