

El consumo de yerba mate y sus efectos sobre el descenso de peso, el perfil lipídico y las adipoquinas

Maté tea intake and its effects on weight loss, lipid profile and adipokines

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

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.ar

Palabras clave: *Ilex paraguariensis*; Colesterol; Leptina
Key Words: *Ilex paraguariensis*; Cholesterol; Leptin

Introducción: el mate es la infusión nacional en Argentina y sus propiedades en la salud humana, si bien no han sido aclaradas del todo aún, se relacionan con una mejora en el perfil metabólico de los consumidores. Investigaciones previas de este equipo hallaron un importante efecto hipolipemiante al consumir la infusión, lo cual es coherente con diversos estudios realizados en animales y en humanos en distintas condiciones. Por otra parte, el peso y la composición corporal no se vieron afectados en dicho estudio previo, a diferencia de lo observado en animales que consumen la infusión como bebida. Por este motivo, se planteó una nueva investigación en la que se repetirá el esquema de doce semanas de consumo de mate, pero esta vez en condiciones de una alimentación hipocalórica. Se sumará el análisis de dos importantes adipoquinas (hormonas secretadas por el tejido adiposo: leptina y adiponectina), con el fin de comprender el comportamiento del tejido adiposo en dicha situación.

Objetivos: analizar el efecto del consumo diario de yerba mate sobre el descenso de peso, el perfil lipídico, y adipoquinas en una muestra de mujeres excedidas de peso de la Provincia de Mendoza, bajo un plan alimentario hipocalórico. Estudiar los efectos adversos colaterales que podrían presentar los pacientes por la ingesta diaria de yerba mate.

Metodología: tipo de estudio: experimental (ensayo clínico controlado, longitudinal). Se tomará una muestra de 60 mujeres de entre 25 y 50 años residentes en la Provincia de Mendoza, que serán seleccionados al azar a partir de una consulta médica. Serán admitidas aquella con un índice de masa corporal entre 25 kg/m² y 32,5 kg/m², correspondiente a sobrepeso y obesidad grado I. Las voluntarias responderán un cuestionario de calidad de vida indicando medicación habitual, hábitos de ejercicio, sueño y trabajo. Se les realizará un análisis de sangre en ayunas, que incluirá los parámetros bioquímicos: Colesterol total, Colesterol HDL, Colesterol LDL, Triglicéridos, Adiponectina y Leptina. El análisis antropométrico incluirá determinaciones directas (peso, talla, perímetros,

pliegues cutáneos y bioimpedancia e indirectas (índice de masa corporal, relación cintura/cadera y estimación del porcentaje de masa corporal grasa). Serán divididas aleatoriamente en dos grupos de estudio. El Grupo 1 consumirá 100 g de yerba mate con dos litros de agua, en la mañana y en la tarde, todos los días, durante ochenta y cuatro días (doce semanas). El Grupo 2 (control) consumirá dos litros de agua a lo largo del día, todos los días, durante ochenta y cuatro días (doce semanas). Además realizarán el plan alimentario indicado al inicio. Ambos grupos realizarán el mismo plan alimentario hipocalórico, el cual estará estandarizado en cuanto a porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas, teniendo como base el mismo valor calórico total. El último día del estudio se repetirán las determinaciones antropométricas y el análisis bioquímico.

Resultados esperados: permitirán comprender si el consumo de mate, en el marco de una alimentación hipocalórica, contribuye a normalizar los valores bioquímicos de los factores de riesgo del Síndrome Metabólico, para incluirlo como medida auxiliar en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas. Por otra parte, se comprenderá el comportamiento de la leptina y la adiponectina, dos hormonas relacionadas con la obesidad, la saciedad y la inflamación, en condiciones dinámicas de descenso de peso. Esto permitirá generar conocimientos con sólida base científica que permitirán continuar con investigaciones respecto a la influencia del mate sobre diversos marcadores bioquímicos en la obesidad y en la reducción del peso corporal.