

Adiponectina en el descenso de peso: resultados de una intervención con yerba mate

Adiponectin in weight loss: results of an intervention with yerba maté

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

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.ar

Palabras clave: *Ilex paraguariensis*; Adiponectina; Adipoquinas
Key Words: *Ilex paraguariensis*; Adiponectin; Adipokines

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 adipoquina más abundante secreta por los adipocitos, con propiedades anti-diabéticas, antiinflamatorias y antiaterogénicas. En la obesidad, que se considera un estado de inflamación crónica de bajo grado con tendencia a la angiogénesis, se observan niveles reducidos de esta hormona. Por estos motivos, se deseó evaluar su comportamiento junto con el descenso de peso y el consumo de mate.

Objetivos: 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.

Metodología: se estudiaron 30 mujeres con sobrepeso entre 25 y 50 años, las cuales fueron incluidas en dos grupos: mate (M) y agua (D). 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 $p < 0,05$.

Resultados: después de 12 semanas de tratamiento, la adiponectina aumentó significativamente en ambos

grupos de estudio. En el grupo M, su valor inicial fue de $4,41 \text{ ng/ml} \pm 3,58$ y su valor final fue $18,97 \text{ ng/ml} \pm 6,90$ ($p < 0,001$). En el grupo A, su valor inicial fue de $6,46 \text{ ng/ml} \pm 4,75$ y finalizó en $14,23 \text{ ng/ml} \pm 6,10$ ($p = 0,006$). Por otra parte, el incremento de adiponectina fue significativamente mayor en el grupo M: $14,56 \text{ ng/ml} \pm 8,21$ (IC95%: 10,51 – 18,62; 330% respecto al valor inicial), mientras que en el grupo A fue de $7,77 \text{ ng/ml} \pm 7,39$ (IC95%: 2,81 – 12,73; 120% respecto al valor inicial; $p = 0,032$).

Discusión: en este estudio pudo apreciarse el comportamiento de la adiponectina en dos modelos de descenso de peso: con y sin suplementación de yerba mate. Se evidenció un incremento de la hormona en ambos grupos, observándose una diferencia mayor ante la ingesta de la infusión. Similares resultados se han observado en modelos animales, en los cuales la pérdida de peso resulta en aumentos de dicha adipoquina, y en los cuales la ingesta de yerba mate aumenta los niveles de ARN mensajero de adiponectina en tejido adiposo abdominal y su expresión de receptores, favoreciendo su síntesis y actividad biológica.

Conclusiones: 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.