

Efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico

C. Soto, D. Messina, A. Uvilla, N. Di Milta, R. Pérez Elizalde y J. D. López Laur

Recursos humanos en formación: C. Soto, L. Locarno y C. Corte

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas y Cáncer. Facultad de Farmacia y Bioquímica.
Universidad Juan Agustín Maza
investigacioncap@yahoo.com.ar

Resumen

El mate es la infusión más popular de nuestro país y los efectos de su consumo en el estado de salud aún no han sido del todo dilucidados. Varios estudios sugieren que el consumo habitual de esta bebida tendría efectos hipocolesterolémicos, por la presencia de saponinas que interfieren en la absorción del colesterol y podrían bajarlo, pero ninguno de ellos ha sido concluyente.

El objetivo de este trabajo fue analizar el efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico, comparando consumidores habituales con individuos no consumidores. Fueron estudiados 68 varones de 50 a 79 años, sin medicación hipolipemiente o que disminuya los niveles de lípidos en sangre.

Se analizaron sus ingestas de nutrientes y alimentos, a través de un cuestionario de frecuencia de consumo y un recordatorio de 24 horas; la composición corporal, mediante antropometría, y el perfil lipídico.

El análisis estadístico se realizó mediante la prueba de t de Student para muestras independientes ($p < 0,05$).

Los 31 individuos que consumían mate (260ml por día) presentaron menores valores de colesterol total (189,50mg/dl contra 210,69mg/dl, $p=0,011$), colesterol LDL (117,87mg/dl contra 138,10mg/dl, $p=0,008$) y triglicéridos (135,31mg/dl contra 214,87mg/dl, $p=0,046$), comparados con los 37 que no consumían mate.

Por otra parte, la ingesta energética, de glúcidos y proteínas, y el porcentaje de masa grasa fueron superiores en los consumidores de mate ($p < 0,05$), pero no serían los responsables de las diferencias apreciadas en los perfiles lipídicos de ambos grupos.

La ingesta habitual de otros nutrientes y alimentos, así como las demás determinaciones antropométricas, fueron similares en ambos grupos.

En conclusión, el consumo habitual de mate se asocia con menores valores de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos.

Formación de recursos humanos

Becas de iniciación a la investigación: Carla Corte, Laura Locarno y Catalina Soto. Recategorización de dos becarios alumnos a investigadores principiantes: Ana Laura Uvilla y Nicolás Di Milta.