

Efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico en pacientes dislipidémicos

M. Casagrande, D. N. Messina, M. C. Soto, M. Kemnitz, R. F. Pérez Elizalde y J. D. López Laur

Recursos Humanos en formación: M. C. Soto, C. A. Corte, C. M. Casagrande, A. C. Méndez, M. Kemnitz y M. V. Avena

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas y Cáncer Facultad de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza
investigacioncap@umaza.edu.ar

Introducción

El mate es la infusión más popular de nuestro país y sus beneficios para la salud humana no han sido totalmente aclarados aún, ya que la mayoría de las investigaciones han sido realizadas *in vitro* o con animales de laboratorio. Las dos propiedades más estudiadas son sus capacidades antioxidante e hipolipemiente, al disminuir los niveles de lípidos en sangre. Estas características pueden ser explicadas desde dos aspectos. El primero está dado por la inhibición de la absorción del colesterol exógeno debido principalmente a la presencia de saponinas, glucósidos esteroideos que a nivel intestinal forman micelas –conjuntos de moléculas– con el colesterol, provocando así su excreción. El segundo mecanismo implicado es la disminución de la actividad de la 3-hidroxi-3-metilglutaril coenzima A reductasa, principal interviniente en la síntesis de colesterol, propiedad atribuida a los flavonoides presentes en la infusión. Las líneas de investigación actuales tienden a dilucidar el efecto que produce el consumo del mate sobre los marcadores bioquímicos en individuos tanto dislipidémicos como normolipidémicos.

Objetivos

Evaluar las modificaciones en el perfil lipídico en pacientes dislipidémicos suplementados con yerba mate.

Metodología

Se estudiaron 77 individuos dislipidémicos –48 mujeres y 29 varones– con Colesterol Total (CT), Colesterol LDL (CLDL) y/o triglicéridos (TG) elevados, de ambos sexos, de entre 40 y 60 años, sin tratamiento hipolipemiente. Luego de seis semanas de abstinencia de mate, se analizaron sus perfiles lipídicos y el Índice Aterogénico (IA), sus composiciones corporales –a través de antropometría– y el consumo reciente de energía, nutrientes y grupos de alimentos a través de cuestionario de frecuencia de consumo. Se les indicó el consumo diario de mate preparado con 50g de

yerba mate y al menos medio litro de agua, de la manera tradicional. Se indicó no alterar hábitos

alimentarios, tabaquismo, medicación ni ejercicio físico, así como no exceder las cantidades de yerba establecidas. Se repitieron las determinaciones luego de seis y 12 semanas. El análisis estadístico se realizó mediante la prueba T de Student para muestras relacionadas ($p < 0,05$).

Resultados

Luego de seis semanas de intervención, el CT descendió 4,56% (9,83mg/dl; IC95%: 5,23 - 14,44; $p < 0,001$), el CLDL descendió 5,01% (7,10mg/dl; IC95%: 1,36 - 12,84; $p = 0,016$), los TG descendieron 7,79% (10,94mg/dl; IC95%: 0,35 - 21,54; $p = 0,043$) y el IA descendió 0,10 puntos, aunque no significativamente (IC95%: 0 - 0,21; $p > 0,05$). Al finalizar las 12 semanas, el CT descendió 9,90% (16,86mg/dl; IC95%: 13,01 - 25,67; $p < 0,001$), el CLDL descendió 12,63% (14,93mg/dl; IC95%: 6,51 - 23,34; $p = 0,001$), los TG descendieron 8,65% (14,69mg/dl; IC95%: 0,75 - 28,62; $p = 0,039$) y el IA descendió 0,33 puntos (IC95%: 0,18 - 0,48; $p < 0,001$). El Colesterol HDL y las variables antropométricas y nutricionales no se modificaron significativamente.

Conclusiones

El consumo habitual de mate produce un descenso tempodependiente en CT, CLDL y TG en individuos dislipidémicos.