

Yerba mate y su influencia en el descenso de peso, factores de riesgo de síndrome metabólico y el poder antioxidante

Yerba mate's influence on weight loss, metabolic syndrome and antioxidant status

Director: *Rafael Pérez Elizalde*

Integrantes del proyecto: : C. Corte; D. Messina; V. Avena; M. Kemnitz; J. Mussi; D. Del Balzo
 Facultad de Farmacia y Bioquímica, Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: investigacionyerbamate@umaza.edu.ar



El mate es la infusión nacional en Argentina y sus propiedades en la salud humana no han sido aclaradas del todo aún. Diversos estudios sugieren que el consumo habitual de esta bebida tendría efectos beneficiosos sobre el perfil lipídico, el descenso de peso y el poder antioxidante, pero ninguno de ellos ha sido del todo concluyente. Tales aseveraciones se basan en investigaciones llevadas a cabo con animales de laboratorio, en líneas celulares o son conclusiones fundamentadas en la composición química de la bebida. En estas investigaciones, se ha sugerido que el consumo de la infusión de yerba mate produce pérdida de peso, debido a una disminución de la ingesta de alimentos y un aumento del gasto de energía, probablemente generado por un mayor metabolismo basal. Por otra parte,

el consumo de mate tiene la capacidad de disminuir la diferenciación de los pre-adipocitos y reducir la acumulación de lípidos en los adipocitos, lo que contribuye a una reducción del crecimiento de tejido adiposo, menor ganancia de peso corporal y disminución de la obesidad. Asimismo, otras investigaciones indican que la yerba mate tiene un potencial efecto anti-inflamatorio, regulando significativamente la respuesta de genes inflamatorios; además, inhibe el factor de necrosis tumoral alfa hepático y muscular y restaura la señalización de la insulina hepática en ratones con obesidad inducida por una dieta alta en grasas. Finalmente, investigaciones previas del presente grupo de investigación concluyeron que el consumo de mate produce una disminución del colesterol total, especialmente a expensas de su fracción LDL. En este grupo de voluntarios, sin intervención nutricional, no se observó una disminución de peso ni una reducción en la ingesta calórica. Son escasas las investigaciones epidemiológicas o experimentales realizadas en humanos; por lo tanto, es necesaria la realización de estudios clínicos que justifiquen el efecto del consumo del mate de manera más confiable.

El objetivo del presente proyecto es analizar la influencia del consumo de yerba mate sobre el descenso de peso, poder antioxidante y factores de riesgo del Síndrome Metabólico en una muestra de mujeres de la provincia de Mendoza.

Para lograrlo, se lleva a cabo un ensayo clínico controlado en el cual se suplementa con yerba mate o con agua a una muestra de mujeres excedidas de peso, las cuales a su vez realizan un plan alimentario hipocalórico durante doce semanas. El mismo contempla 20 kcal por kilogramo de peso real actual, con una distribución de macronutrientes estipulada en 45% de hidratos de carbono, 20% de proteínas y 35% de lípidos. Al primer grupo se le indica el consumo diario de dos litros de mate, mientras que al segundo grupo se le indica consumir dos litros diarios de agua. Se evalúan las medidas antropométricas y la adherencia al tratamiento a lo largo doce semanas. Al comienzo y al final de la intervención se analizan los marcadores bioquímicos en ayunas: perfil lipídico, ácido úrico, glucemia, insulina, proteína C reactiva, adiponectina y poder antioxidante total. El costo de los reactivos es financiado por el Instituto Nacional de la Yerba Mate (INYM, Posadas, Argentina).

Los resultados permitirán comprender si la infusión logra contribuir a la disminución del peso corporal y normaliza los valores de los factores de riesgo relacionados con el Síndrome Metabólico, para así poder incluirla como medida auxiliar en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas. También se generarán conocimientos con sólida base científica que permitirán continuar con investigaciones respecto a la influencia del mate sobre diversos marcadores bioquímicos.

Este proyecto de investigación posee subsidio externo del Instituto Nacional de la Yerba Mate