

Efecto del consumo de mate sobre el descenso de peso: resultados preliminares de una intervención nutricional

Mate consumption and its effect on weight loss: preliminary findings of a nutritional intervention

D. Messina; V. Avena; C. Kemnitz; C. Corte; M. Kemnitz; R. Pérez Elizalde
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: investigacioncap@umaza.edu.ar

Palabras clave: *Ilex paraguariensis*- sobrepeso- obesidad- antropometría
Key Words: *Ilex paraguariensis- overweight- obesity-anthropometry*

Introducción

Diversas investigaciones han demostrado que el consumo de infusiones o extractos de yerba mate (YM) producen descensos significativos en el peso y en la masa grasa en animales. Sin embargo, su ingesta habitual no parece tener los mismos efectos en el ser humano, al menos en las dosis utilizadas habitualmente y sin un control estricto de la alimentación. Debido a su consumo extensivo en Sudamérica y en especial en nuestro país, resulta necesario investigar sus propiedades en la salud humana en lo concerniente al control del peso corporal, de manera de poder establecer lineamientos nutricionales precisos respecto a su consumo, tanto en individuos con alimentaciones libres como hipocalóricas.

Objetivo

Analizar el efecto del consumo diario de yerba mate junto con una dieta hipocalórica sobre el peso y la composición corporal en una muestra de mujeres excedidas de peso de la Provincia de Mendoza.

Metodología

Se realizó un ensayo clínico controlado, en el cual se incluyeron 36 mujeres de entre 25 y 50 años con sobrepeso u obesidad (Índice de Masa Corporal entre 25 y 32,5 kg/m²) residentes en la provincia de Mendoza. A su vez estuvieron bajo tratamiento nutricional con un plan alimentario hipocalórico durante 12 semanas. Las participantes fueron asignadas de manera aleatoria simple en uno de dos grupos de estudio: grupo yerba (n: 28), quienes consumieron 100 g diarios de yerba mate con dos litros de agua, y grupo agua (n: 8), quienes consumieron dos litros de agua diarios. Durante toda la intervención se evaluó la adherencia al plan alimentario y su composición corporal mediante antropometría: peso, talla, IMC, circunferencias de cintura y cadera y porcentaje de masa grasa según sumatoria de pliegues cutáneos.

Resultados

Luego de doce semanas de plan hipocalórico, se observó un descenso del peso similar en ambos grupos: 2,81 kg (3,94% del peso inicial) en el grupo mate, contra 2,53 kg (3,55%) en el grupo agua. El IMC descendió de forma semejante en ambos grupos (3,97% contra 3,62%, respectivamente), al igual que la circunferencia de cintura: 4,28 cm (4,88%) contra 4,58 cm (5,61%). Por otra parte, el descenso de masa grasa fue significativamente mayor en las voluntarias que consumieron mate: 3,37 kg (9,58% del valor inicial) contra 2,21 kg (4,54%, $p < 0,05$).

Discusión

En el presente estudio se observó cómo el descenso de peso obtenido mediante un plan alimentario hipocalórico se asocia con una mayor pérdida de grasa en individuos que consumen YM diariamente, en un lapso de doce semanas. Estos hallazgos concuerdan con los obtenidos en diversos ensayos realizados con animales de laboratorio, que evidencian importantes reducciones del compartimento corporal lipídico al ser suplementados con YM. Entre los factores que explicarían tales hallazgos, se listan: un incremento de la saciedad mediado por péptido similar al glucagón 1 y leptina, mayor efecto termogénico producido por la cafeína y menor expresión de genes relacionados con la adipogénesis.

Conclusiones

El descenso de peso producido por una alimentación hipocalórica provoca una mayor reducción de la masa grasa corporal cuando se asocia con el consumo diario de YM, en mujeres excedidas de peso.