

## Resumen N°3

**El consumo de yerba mate y sus efectos sobre el descenso de peso, el perfil lipídico y las adipocinas***The consumption of yerba mate and its effects on weight loss, the lipid profile and the adipokines*

Perez Elizalde, R.; Messina, D.; Corte, C.; Avena, V.; Mussi, J.; Boarelli, P.; Saez, A.

Laboratorio de Enfermedades Metabólicas,  
Universidad Juan Agustín Maza  
INYM Instituto Nacional de Yerba Mate

Contacto: investigacionyerbamate@umaza.edu.ar

Palabras claves: colesterol, mate dislipidemia

Keywords: *cholesterol, mate dyslipidemia*

**Introducción**

El interés sobre la influencia del mate sobre la salud humana es relativamente reciente. Numerosas investigaciones llevadas a cabo en animales de laboratorio muestran que el consumo de esta infusión se asocia con descensos en el colesterol total y HDL, triglicéridos, glucemia y otros marcadores relacionados con el síndrome metabólico como las adipocinas. Incluso se ha observado un marcado descenso del peso en este tipo de investigaciones. Sin embargo, si bien se han incrementado en la última década, los estudios experimentales sobre el mate en seres humanos son aún escasos.

**Objetivo**

El objetivo del presente proyecto fue analizar la influencia del consumo de yerba mate sobre el descenso de peso, el perfil lipídico y la adiponectina en una muestra de mujeres de la Provincia de Mendoza.

**Metodología**

Se llevó a cabo un ensayo clínico controlado en el cual participaron 60 mujeres con sobrepeso u obesidad, las cuales a su vez realizaron un tratamiento nutricional con un plan alimentario determinado. Se evaluaron medidas antropométricas a lo largo del tratamiento que incluyeron determinaciones directas (peso, talla, perímetros, pliegues cutáneos y bioimpedancia) e indirectas (índice de masa corporal, relación cintura/cadera y estimación del porcentaje de masa corporal grasa). Se analizaron marcadores bioquímicos al inicio y al final de las doce semanas de suplementación como colesterol total (CT), colesterol LDL (LDLC), colesterol HDL (HDLC), triglicéridos,

glucemia, insulina, ácido úrico y adiponectina. En esta investigación, las voluntarias fueron divididas en dos grupos. En el primero, consumieron diariamente el equivalente a 100 gramos de yerba mate con dos litros de agua, en dos momentos del día. El segundo grupo (control) prescindió del consumo de mate, y en su lugar consumió dos litros de agua. Ambos grupos siguieron un plan alimentario y controles nutricionales exhaustivos cada dos semanas.

**Resultados**

El grupo «mate» mostró una tendencia a una mayor pérdida de grasa que el grupo «agua», si bien las diferencias entre grupos no resultaron estadísticamente significativas. De esta manera, el grupo mate perdió 3,04 kg (4,21% del inicial), contra 2,45 kg del grupo agua (3,51% del inicial). De esta pérdida, 2,83 kg (el 93,1%) fue masa grasa en el grupo mate, mientras que en el grupo agua fue de 2,05 kg (el 84%). En cuanto al perfil lipídico, las reducciones fueron mayores comparadas a las del estudio anterior y teniendo en cuenta que en general se trató de un grupo normolipémico. El CT bajó 12,9% (de 178,8 a 155,9 mg/dl) en el grupo mate y 10,1% en el grupo agua (de 184,3 a 165,6 mg/dl). En el primer grupo se observó una mayor reducción del CLDL (un 18,6%: de 108,6 a 88,11 mg/dl) contra un 12,1% en el grupo control (de 114,86 a 99,13 mg/dl;  $p < 0,01$ ). El CHDL se redujo aproximadamente un 3,8% en ambos grupos. Por último, al evaluar la adiponectina se pudo apreciar el aumento en mayor medida en las consumidoras de mate: 330% respecto al valor inicial (de 4,41 ng/ml a 18,97 ng/ml), contra un 120% en el grupo control (de 6,46 ng/ml a 14,23 ng/ml;  $p < 0,05$  en todos los