



Segundo Encuentro de Investigadores de la RADU
Mendoza – 29 de mayo de 2014

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

V. Avena, C. Soto, D. Messina, D. Del Balzo, C. Corte, R. Pérez Elizalde

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

Introducción: Las propiedades del mate en la salud no han sido totalmente aclaradas, ya que las investigaciones han sido realizadas *in vitro* o con animales de laboratorio. Su propiedad hipolipemiente estaría explicada por una menor síntesis de colesterol y la inhibición de la absorción del colesterol exógeno. El objetivo del presente estudio fue evaluar modificaciones en el perfil lipídico en pacientes hipertriglicéridémicos suplementados con diferentes dosis de yerba mate.

Metodología: Se estudiaron 45 voluntarios hipertriglicéridémicos de ambos sexos, entre 40 y 60 años, sin tratamiento hipolipemiente. Luego de seis semanas de abstinencia de mate, se analizó su perfil lipídico: Colesterol Total (CT), Colesterol LDL (CLDL), Colesterol HDL (CHDL), Triglicéridos (TG) e Índice Aterogénico (IA), composición corporal mediante antropometría y alimentación mediante cuestionario de frecuencia de consumo. Se indicó el consumo diario de mate tradicional preparado con 50g o 100g de yerba y al menos medio litro o un litro de agua, respectivamente. Se indicó no alterar alimentación, medicación ni ejercicio. Se repitieron las determinaciones luego de seis y doce semanas. El análisis estadístico se realizó mediante prueba T de Student para muestras relacionadas o prueba de Wilcoxon, según normalidad de las variables ($p < 0,05$).

Resultados: Luego de seis semanas, solamente TG descendieron 12,14% (25,23mg/dL; IC95%: 4,04 – 46,43; $p=0,021$). Luego de doce semanas, TG descendieron 17,52% (36,41mg/dL; IC95%: 15,76 – 53,68; $p=0,001$), CT descendió 10,38% (22,5mg/dL; IC95%: 6,25 – 29,27; $p=0,004$), CLDL descendió 13,38% (17,26mg/dL; IC95%: 1,39 – 23,93; $p=0,029$), CHDL descendió 2,82% (1,35mg/dL; IC95%: 0,02 – 2,94; $p=0,047$) e IA descendió 8,37% (0,37 puntos; IC95%: 0,05 – 0,58; $p=0,022$). Los resultados fueron similares en ambos grupos por consumo de yerba; variables antropométricas y nutricionales no se modificaron.

Conclusiones: El consumo diario de mate, en dosis de 50g o 100g, produce un descenso en TG, CT, CLDL y CHDL, mejorando el índice aterogénico en individuos hipertriglicéridémicos.

