

**Efecto del consumo de mate sobre el perfil lipídico en pacientes hipercolesterolémicos**

**M. Kemnitz, D. Messina, V. Avena, J. Mussi, A. Méndez, J. López Laur.**

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

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

**Metodología:** Se estudiaron 84 voluntarios hipercolesterolémicos de ambos sexos, entre 40 y 60 años, sin tratamiento hipolipemiante. 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 consumo de energía, nutrientes y alimentos a través de 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 hábitos alimentarios, 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:** En la totalidad de los voluntarios, luego de seis semanas, CT, CLDL e IA descendieron entre 3 y 6%. Luego de doce semanas, CT descendió 11,02% (24,80mg/dL; IC95%: 15,53 – 31,66;  $p < 0,001$ ), CLDL descendió 14,87% (22,31mg/dL; IC95%: 14,41 – 30,21;  $p < 0,001$ ) e IA descendió 8,99% (0,42 puntos; IC95%: 0,26 – 0,53;  $p < 0,001$ ). Los resultados fueron similares en ambos grupos por consumo de yerba; CHDL, TG, variables antropométricas y nutricionales no se modificaron significativamente.

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