

¿Qué es la yerba mate?

¿Qué es la yerba mate?

Gentileza Latinsalud.com

consultas@latinsalud.com

Los investigadores estudian la relación entre su alto consumo y el bajo porcentaje de obesidad

La Yerba mate es un árbol que crece en las cuencas de los ríos Paraná, Uruguay y Paraguay, en una región sudamericana que abarca la zona trilingüe entre los países de Argentina, Brasil y Paraguay. Los indígenas de esa zona, los Guaraníes, usaron este vegetal desde antiguo por sus propiedades alimenticias y curativas.

Hoy, la Yerba mate se usa en forma muy extendida no sólo en esos países, sino en otros como el Uruguay y Chile, y en torno de ella se ha forjado una fuerte tradición cultural. Hoy su uso difiere de la antigua manera de consumirla de los Guaraníes, quienes maceraban sus hojas por días y luego bebían esa preparación como un curativo para diversas enfermedades (reumáticas, intestinales, etc.) y como un elixir reconfortante que les brindaba fuerza y energía.

En la actualidad, la forma de consumo es la infusión, la cual se realiza de dos maneras predominantes:

- * En forma de té, para lo cual se cuele la Yerba mate o se usa el empaquetado comercial en forma de los típicos saquitos en que se prepara el té.
- * En el curioso ritual del "*mate cebado*", para lo cual se necesita una vasija pequeña (llamada mate) hecha de frutos naturales, de madera o metal; la bombilla, un tubo de metal o caña con perforaciones en su parte inferior que, al sumergirla en el mate con yerba, hace las veces de sorbete y colador al mismo tiempo. El mate se "*ceba*" (se sirve) con agua caliente, pero existe la versión fría llamada "*tereré*".

Esta costumbre muy generalizada en toda una vasta región de Sudamérica tiene connotaciones culturales muy fuertes. La Yerba mate se consume más por esa tradición que por sus muchas propiedades nutritivas y curativas.

Sus propiedades

En el caso de la yerba mate, los principios activos se encuentran en las hojas, por lo que se realiza una cosecha en forma de poda, que no perjudica al árbol. Sus propiedades terapéuticas y nutritivas no dependen de un solo principio activo, sino de todo el complejo.

Amplias y rigurosas investigaciones científicas señalan que la Yerba mate es un muy buen antioxidante, diurético y laxante natural. También tiene una poderosa actividad estimulante como tónico y hasta resulta preventiva de las caries dentales.

Otra de las acciones orgánicas de sus principios activos resultan muy apropiadas para combatir una de las patologías de mayor crecimiento en las últimas décadas: el sobrepeso y la obesidad. Se están estudiando científicamente sus propiedades para quemar calorías y grasas, en un estudio sobre dos grupos de personas en Argentina y Chile.

Los investigadores se sienten atraídos por la relación entre alto consumo de yerba mate y bajo porcentaje de obesidad, por lo cual están estudiando las propiedades lipogénicas y termogénicas del mate.

Se fabrican cremas y geles sobre la base de extracto fluido de yerba mate para tratamientos anticelulíticos. También se comercializa en forma de cápsulas para adelgazar, y se le atribuye la propiedad de disminuir la tasa de colesterol, en especial el llamado colesterol malo.

En casos de decaimiento físico o depresiones menores la mateína, un alcaloide presente en la yerba, actúa sobre el sistema nervioso central, estimulándolo.

Las Técnicas

La Yerba mate en su uso medicinal debe ser procesada mediante diversas técnicas. Los productos se fabrican a partir de la elaboración de extracto seco, el extracto fluido y tintura líquida del vegetal:

- * **Obtención de la tintura:** se maceran las hojas seca en una sustancia hidro-alcohólica (alcohol al 70%) dejándola reposar durante 15 días en un frasco que no le de luz ni sol. Se cuele y se prensa para extraer la tintura que se utiliza para administrarla como tónico y diurético, en forma de gotas.
- * **Extracto fluido:** se obtiene por cocción de esa tintura a baño maría, hasta lograr la consistencia de la miel por evaporación. Así se logra este extracto frío que tiene entre un 15 % y un 20 % de humedad y se usa para elaborar las cremas y geles.
- * **Extracto seco:** se realiza por cocción de la tintura hasta alcanzar sólo el 5% de humedad. Se usa para comprimidos o cápsulas que se prescriben para conseguir el efecto termogénico y la pérdida de grasas.

La yerba mate tiene principios activos llamados catequinas, que también están en el té, el café y el cacao (mateína, teína, cafeína y teobromina respectivamente), sustancias estimulantes del sistema nervioso central.

La mateína es lo que hace de la yerba mate un tónico, un estimulante que combate la fatiga mental y física, y favorece el trabajo intelectual.

Por su parte, las saponinas son sustancias que tienen actividad como antioxidantes, también presentes en la Yerba. También se descubrió que la planta posee taninos, que actúan como cicatrizantes y astringentes. Además posee Vitamina C; vitaminas del complejo B; y minerales: calcio, potasio y magnesio.

La Yerba Mate es buena para el corazón

Los estudios se realizaron en el corazón de animales de experimentación que fueron sometidos a períodos de escaso aporte de oxígeno ("isquemia"), seguidos por una restauración de la oxigenación ("reperusión"). En estas condiciones se produce un aumento de radicales libres del oxígeno y una disminución de las defensas antioxidantes que los neutralizan, lo cual favorece el daño del tejido cardíaco. Situaciones clínicas similares ocurren en isquemias del miocardio o accidentes cerebrovasculares.

Los investigadores de la UNLP aplicaron a los tejidos de los corazones los extractos de yerba mate, logrando aminorar la alteración cardíaca provocada por la isquemia y posterior reperusión. Asimismo determinaron que había una disminución del daño oxidativo del tejido, efecto atribuido a los compuestos antioxidantes que contiene la yerba mate.

El trabajo, publicado en 2005 en la revista Clinical Nutrition, fue realizado por el químico Guillermo Schinella, de la Cátedra de Farmacología de la Facultad de Ciencias Médicas, y por la doctora Susana M. Mosca y la licenciada Juliana C. Fantinelli del Centro de Investigaciones Cardiovasculares.

"Esta investigación tiene como antecedente estudios que realizamos en la Cátedra de Farmacología sobre las propiedades antioxidantes de vegetales americanos con los que se preparan infusiones.", nos dice Schinella, quien también pertenece al personal de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC). "Por ejemplo, la yerba mate contiene vitamina C y polifenoles, compuestos químicos que captan radicales libres y ayudan a la regeneración de otros antioxidantes".

Estudios internacionales demuestran que los polifenoles presentes en el té (verde y negro) tienen propiedades beneficiosas, tales como aumentar la resistencia de los glóbulos rojos al daño causado por los radicales libres, disminuir la concentración de colesterol total en la sangre y aumentar la del colesterol bueno. Esto motivó que Schinella, la doctora Perla Mordujovich de Buschiazzi y el bioquímico Horacio Tournier (investigador del CIC), analizaran las propiedades de extractos de infusiones de plantas autóctonas.

Los resultados fueron positivos: al evaluar la capacidad de la yerba mate para captar radicales libres generados químicamente, encontraron que tenía una actividad antioxidante similar a la de los vegetales asiáticos.

La investigación posterior con tejidos de corazones, en condiciones experimentales que simulaban las provocadas por accidentes cardiovasculares, reforzó esas conclusiones, ya que se demostró que los extractos de yerba mate logran aminorar el daño del tejido cardíaco