

BENEFICIOS DE LA YERBA MATE PARA LA SALUD

Tomar mate hace bien

Numerosas investigaciones científicas han comprobado que el consumo diario de mate proporciona múltiples efectos benéficos para la salud.



Potente antioxidante

El mate es una importante fuente de antioxidantes, sustancias que nos protegen del daño oxidativo.

A diario estamos expuestos a la acción de **radicales libres**, moléculas inestables que dañan nuestras células oxidándolas.

Los radicales libres pueden ser producidos por el cuerpo o tomados del ambiente. Nuestro organismo se defiende de ellos mediante defensas antioxidantes.

Cuando se produce un desequilibrio entre la cantidad de radicales libres y las defensas antioxidantes nos enfrentamos a un estado de **estrés oxidativo**, directamente ligado al desarrollo de muchas enfermedades crónicas.

Fuente de placer

Cebear mate, tomarlo y compartirlo produce sensaciones placenteras.

En parte porque contiene cafeína, pero también porque al realizar una actividad que nos da placer nuestro organismo produce dopamina, un neurotransmisor que participa en los mecanismos de motivación y recompensa, y eso exacerba el momento placentero.

Estimulante natural

El mate contiene cafeína, un estimulante del sistema nervioso central.

Ayuda a estar alerta y concentrado y brinda una sensación de mayor energía.

Por eso, es un aliado infaltable a la hora de estudiar o trabajar.

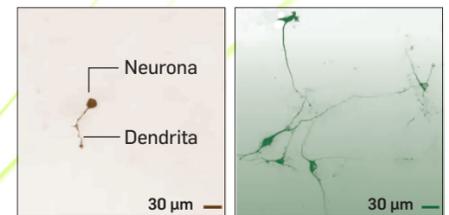
Reduce el riesgo de contraer Parkinson y es neuroprotector

Estudios epidemiológicos indican que **la enfermedad de Parkinson tiene una incidencia menor en quienes toman mate** que en quienes no lo consumen.

Por otra parte, investigaciones en cultivos in vitro y en ratones demostraron que la yerba mate tiene **efecto neuroprotector sobre las neuronas dopaminérgicas**, cuya muerte ocasiona el parkinson.

CULTIVO IN VITRO DE NEURONAS

■ Sin yerba mate ■ Con yerba mate



El cultivo expuesto a la yerba mate reveló **neuronas más robustas y saludables, con mayor crecimiento del árbol dendrítico y retraso de la muerte neuronal.**

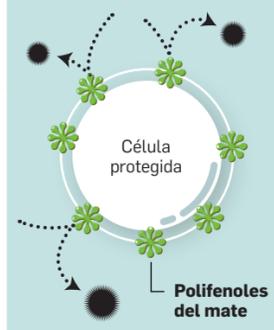
DAÑO POR ESTRÉS OXIDATIVO

Si las defensas antioxidantes son superadas, los **radicales** causan daños a nivel celular.



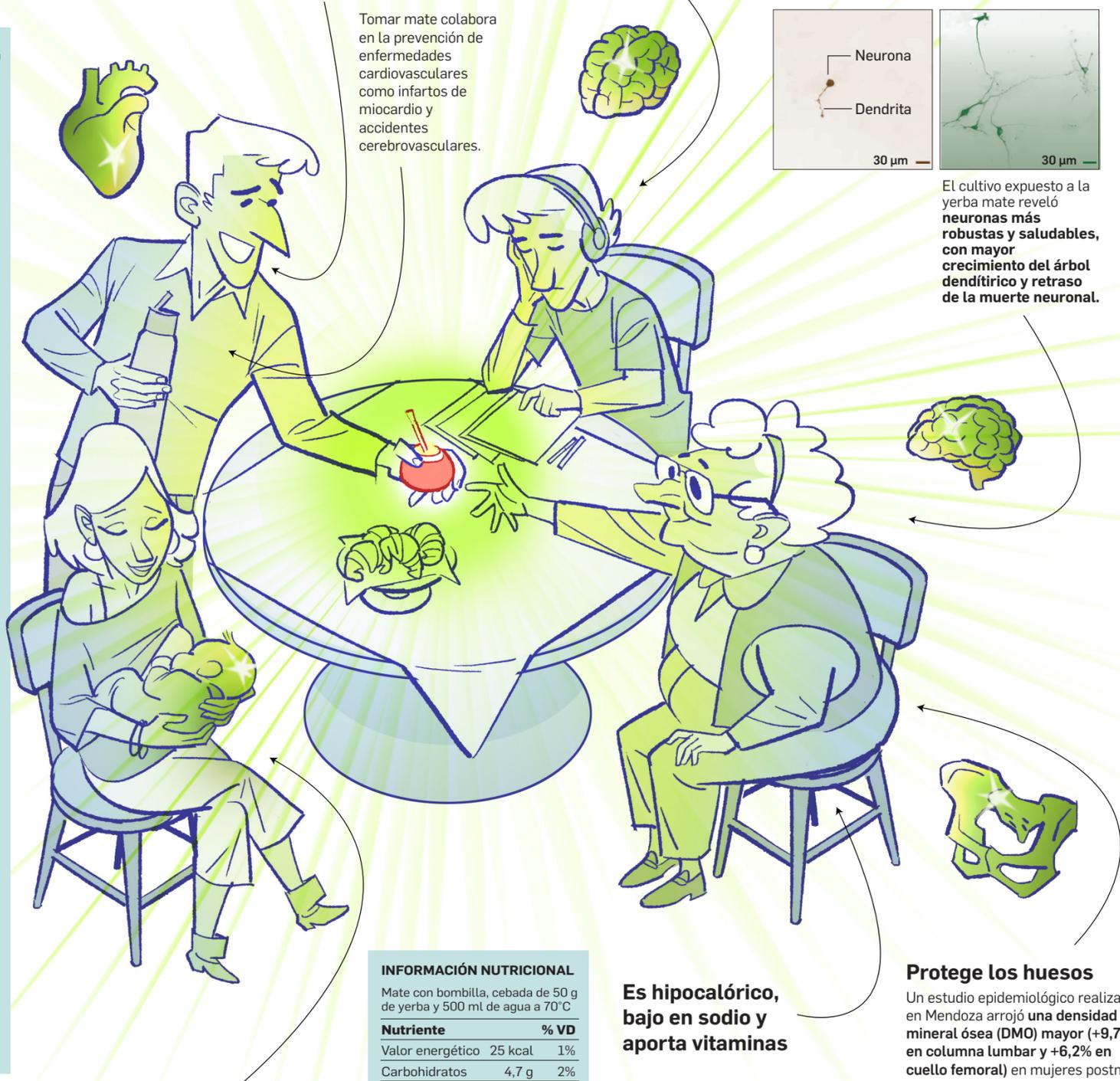
EFEECTO ANTIOXIDANTE

El mate aporta gran cantidad de **polifenoles**, que evitan el daño que ocasionan los radicales libres.



Algunas enfermedades asociadas al daño oxidativo

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Cáncer
- Enfermedades neurodegenerativas



Tomar mate colabora en la prevención de enfermedades cardiovasculares como infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Es hipocalórico, bajo en sodio y aporta vitaminas

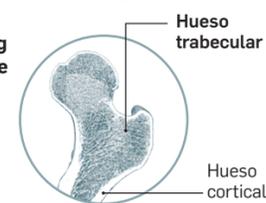
El aporte calórico del mate es muy bajo: **25 kcal por medio litro.**

Además, tiene cantidades muy bajas de sodio: **17 mg cada medio litro de mate cebado.**

No aporta **grasas de ningún tipo**. Proporciona cantidades significativas de las vitaminas B1 y B6.

Protege los huesos

Un estudio epidemiológico realizado en Mendoza arrojó una **densidad mineral ósea (DMO) mayor (+9,7% en columna lumbar y +6,2% en cuello femoral)** en mujeres postmenopáusicas que tomaban un litro de mate al día en comparación con las que no consumían mate.



Otro estudio, en ratones, observó **mayor crecimiento del hueso trabecular** o esponjoso en el grupo al que se le suministró a diario infusión de mate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Mate con bombilla, cebada de 50 g de yerba y 500 ml de agua a 70°C		
Nutriente		% VD
Valor energético	25 kcal	1%
Carbohidratos	4,7 g	2%
Proteínas	0,6 g	1%
Grasas totales	0 g	0%
Grasas saturadas	0 g	0%
Grasas trans	0 g	0%
Vitamina C	2,5 mg	6%
Vitamina B1	0,74 mg	62%
Vitamina B3	0,63 mg	4%
Vitamina B6	0,47 mg	36%

VD: Valores Diarios recomendados en base a una dieta de 2.000 kcal (OMS)

Ayuda a controlar el peso y previene la obesidad.

Acompañado de una dieta hipocalórica colabora con el descenso de peso corporal. Además, tomar mate **reduce los niveles plasmáticos de triglicéridos, colesterol LDL y colesterol total**, mejorando el perfil lipídico de personas que sufren hiperlipemias.

Lactancia materna

El mate se puede tomar incluso durante la lactancia. Un estudio desarrollado en una población de mujeres de la ciudad de Córdoba demostró que el consumo habitual de yerba mate **no altera los componentes nutricionales de la leche materna.**

FUENTES

Contenido nutricional del extracto acuoso de yerba mate en tres formas diferentes de consumo. **Dra. Laura Ramallo.** Fac. de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales. Universidad Nacional de Misiones.

Evaluación de la capacidad antioxidante del plasma humano debido a los polifenoles de la yerba mate. **Dr. Luis Brumovsky y Dra. Lucila Sánchez Boado.** Fac. Cs. Exactas, Químicas y Naturales. UNaM.

Efecto neuroprotector de la yerba mate en neuronas dopaminérgicas en cultivo. **Dr. Juan Ferrario.** UBA / CONICET. **Dra. Irene Taravini.** Universidad Nacional de Entre Ríos / CONICET.

Yerba mate, colesterol y descenso de peso. **Dr. Rafael Pérez Elizalde.** Laboratorio de Enfermedades Metabólicas, Universidad Juan Agustín Maza, de Mendoza.

Efectos de la yerba mate sobre el tejido óseo. **Dr. Lucas Brun.** Laboratorio de Biología Ósea de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario / CONICET.

Relación entre el consumo de yerba mate y la salud de mujeres lactantes. **Dr. Elio A. Soria.** Facultad de Ciencias de Médicas, Universidad Nacional de Córdoba.

Enfermedad de Parkinson y yerba mate. **Dra. Emilia Gatto.** Instituto de Neurociencias de Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires.

El consumo de yerba mate se asocia con una mayor densidad mineral ósea en mujeres posmenopáusicas. **Dra. Andrea Conforti.** Universidad de Cuyo.

