

YERBA MATE (ILEX PARAGUARIENSIS) PROPIEDADES Y EFECTOS EN LA SALUD

FERNANDEZ, María Camila; MALINOWSKI, María Sol; MARTINO, Nicolas
Agustín; ORIOLO, Macarena; POY, Mabel Susana

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción. La *Ilex Paraguariensis* (IP), conocida como yerba mate, es una hoja de árbol producida en los países de Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay. Su consumo se da principalmente a través de infusiones y es una de las más consumidas por la población argentina. Incluye en su composición una variedad de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos destacándose la cafeína, saponinas y xantinas.

Objetivo. Conocer las propiedades nutricionales y beneficios en la salud de la *Ilex Paraguariensis*.

Metodología. Se realizó una revisión bibliográfica de 59 artículos científicos sobre la *Ilex Paraguariensis* en el periodo de 1977 a 2021 en las plataformas Cielo, Pubmed, Google Scholar y en sitios de organismos oficiales.

Resultados. Valores por debajo de 250-350 mg de cafeína no provocan alteraciones en el equilibrio hidroelectrolítico ni durante la gestación. Mejoran los indicadores bioquímicos, ralentizan la progresión neurodegenerativa de las neuronas dopaminérgicas y no se evidencia asociación con el riesgo de

contraer cáncer. Valores por encima de éste han sido asociados con pérdidas de embarazos, bajo peso al nacer y síndrome de abstinencia neonatal.

Conclusión. Debido a la escasez de estudios publicados sobre efectos de la yerba mate, la mayoría de los analizados fueron respecto a la cafeína presente en la IP. Por debajo de 250-350 mg de cafeína no se altera el equilibrio hidroelectrolítico en personas euhidratadas y, debido a sus destacadas propiedades, no se generarían efectos adversos en embarazadas. Lo que es más, reduciría la incidencia de diabetes mellitus tipo II, hipertensión y dislipemia, así como el riesgo de contraer cáncer y Parkinson.

ABSTRACT

Introduction. *Ilex Paraguariensis* (IP), known as yerba mate, is a tree leaf located in Argentina, Brazil, Paraguay and Uruguay. It is mainly consumed through infusions, being by far the most consumed one by the Argentine population. It is composed of a variety of vitamins, minerals, and bioactive compounds with a strong presence of caffeine, saponins and xanthines.

Objective. To know the nutritional properties and health benefits of *Ilex Paraguariensis*.

Methodology. A bibliographic review of 59 scientific articles on *Ilex Paraguariensis* was carried out within the period 1977-2021 on the following platforms: Cielo, Pubmed, Google Scholar and official agency sites.

Results. Values below 250-350 mg of caffeine neither cause alterations in the hydroelectrolytic balance nor produce them during pregnancy. In fact, such

values improve biochemical indicators, slow down the neurodegenerative progression of dopaminergic neurons and there is no evidence of them being associated with the risk of contracting cancer. Values above them, however, are associated with pregnancy loss, low weight at birth and neonatal abstinence syndrome.

Conclusion. Due to the scarcity of published studies on the effects of yerba mate, most of those herein analyzed were on caffeine levels in IP. Values below 250-350 mg show that the fluid and electrolyte balance are not altered in euhydrated people and, due to its considerable properties, there would be no adverse effects on pregnant women. What is more, it would reduce the incidence of type II diabetes mellitus, hypertension, and dyslipidemia, as well as the risk of contracting cancer and Parkinson's.