

**EFEITOS DA INGESTÃO DE ERVA-MATE SOBRE O PERFIL LIPÍDICO DE
PACIENTES COM OBESIDADE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

ZANELLA, A. C.^[1]; SIEROTA, G.^[1]; COSTA, L. C. F.^[3]; PENTEADO, J. O.^[2]; ESCOBAR,
S. J. M.^[2]; NISHIYAMA, M. F.^[2]; KOEHNLEIN, E. A.^[2]; BENVENEGÚ, D. M.^[2]

A erva-mate (*Ilex paraguariensis*) é uma planta nativa da América do Sul, pertencente à família Aquifoliaceae, popularmente consumida em países como Brasil, Argentina, Uruguai e Paraguai, na forma de infusão conhecida como "mate". Estudos detectaram que os extratos de erva-mate apresentam diferentes compostos bioativos como polifenóis (principalmente ácidos clorogênicos e flavonoides), saponinas e xantinas, cujas propriedades são potencialmente benéficas à saúde, devido a sua capacidade antioxidante, anti-inflamatória e hipocolesterolêmica, além de seu potencial efeito terapêutico em humanos, para condições como obesidade e distúrbios metabólicos. Desta forma, a presente revisão analisou artigos científicos publicados sobre o tema em busca de evidências acerca dos efeitos do consumo de erva-mate sobre o perfil lipídico de indivíduos obesos. A revisão sistemática da literatura foi realizada a partir da busca nas bases de dados SciELO e PubMed com os seguintes termos descritores: “*yerba mate*”, “*Ilex paraguariensis*”, “*lipid profile*”, “*cholesterol*”, “*triglycerides*”, “*obesity*” e “*adults*”, separados pelo operador booleano “AND”. Nesse estudo, foram incluídos quatro artigos entre os anos de 2015 e 2019, cujos critérios de inclusão foram estudos que analisaram a influência terapêutica da *Ilex paraguariensis* em humanos com obesidade e dislipidemia. No primeiro estudo, realizou-se um ensaio clínico em que indivíduos obesos foram suplementados com cápsulas de erva-mate ou placebo durante doze semanas. Além das reduções significativas na massa de gordura corporal, no percentual de gordura corporal e na relação cintura-quadril (RCQ), também foi observada uma melhora nos níveis de colesterol-HDL, com reduções nos níveis de ácidos graxos livres, sem a ocorrência de efeitos adversos relevantes. Dois estudos investigaram os efeitos do consumo de extrato de erva-mate em mulheres com sobrepeso e/ou obesidade. Em um dos trabalhos foi verificado que o consumo diário do extrato, juntamente com uma dieta hipocalórica, contribuiu para a redução dos níveis de colesterol total, colesterol-LDL e triglicérides. Já no outro estudo, além do aumento significativo nos níveis plasmáticos de adiponectina, hormônio associado à melhora da sensibilidade à insulina e à regulação do peso corporal, foi observado também um impacto positivo no perfil lipídico dos

participantes, com uma redução nos níveis de colesterol e triglicerídeos plasmáticos. Por último, no quarto estudo, observou um efeito hipolipemiante em indivíduos dislipidêmicos e obesos suplementados com diferentes doses de erva-mate. Os resultados indicaram uma redução na concentração de colesterol total e suas frações após doze semanas. Deste modo, comprova-se que os componentes químicos presentes no mate contribuíram para a melhora do perfil lipídico através de diferentes mecanismos, cada um atuando de forma específica na redução de colesterol e triglicerídeos. Seu efeito antioxidante e anti-inflamatório justifica sua utilização como terapia adjuvante em distúrbios lipídicos. Além disso, sua ação na modulação do perfil lipídico e no aumento dos níveis de adiponectina sugere seu potencial como coadjuvante no manejo da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, oferecendo uma abordagem natural e complementar às terapias convencionais.

Palavras-chave: Erva-mate; Perfil lipídico; Obesidade.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Pesquisa.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – 001. Agradecemos a Universidade Federal da Fronteira Sul pelos recursos fornecidos para a pesquisa e à Prof^a. Dr^a. Dalila Moter Benvegnú pela orientação ao longo do desenvolvimento deste resumo.

[1] Ana Carolina Zanella Batista. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. ana.zanellabatista@estudante.uffs.edu.br

[1] Gabriela Sierota. Ciências Biológicas. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. gabriela.sierota@estudante.uffs.edu.br

- [3] Larissa da Cunha Feio Costa. Nutricionista. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. larissa.costa@uffs.edu.br
- [2] Júlia Oliveira Penteadó. Docente do Curso de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. julia.penteadó@uffs.edu.br
- [2] Stephane Janaina de Moura Escobar. Docente do Curso de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. stephane.escobar@uffs.edu.br
- [2] Márcia Fernandes Nishiyama. Docente do Curso de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. marcia.nishiyama@uffs.edu.br
- [2] Eloá Angélica Koehnlein. Docente do Curso de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. elo.koehnlein@uffs.edu.br
- [2] Dalila Moter Benvegnú. Docente do Curso de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza. dalila.benvegnu@uffs.edu.br