

IMPACTO DAS DIFERENTES FORMAS DE CONSUMO DA ERVA-MATE (*Ilex paraguariensis*) NA BIODISPONIBILIDADE DE COMPOSTOS BIOATIVOS: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

SCHNEIDER, C. P.[1]; PENTEADO, J. O.[2]; COSTA, L. C. F.[2]; BENVEGNÚ, D. M.[2]; KOEHNLEIN, E. A.[2]

A *Ilex paraguariensis*, conhecida popularmente como erva-mate, é uma bebida tradicional na alimentação da América do Sul, sendo consumida principalmente nas formas de chimarrão, tereré, chá mate e, mais recentemente, em suplementos e bebidas industrializadas. Além de nutrientes destacam-se na sua composição compostos bioativos, como ácidos clorogênicos, flavonoides, saponinas e xantinas (cafeína, teobromina e teofilina) que estão associados às propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e metabólicas dessa planta. A quantidade de compostos extraídos depende de fatores como a temperatura da água, o tamanho das folhas e até o número de infusões, que podem aumentar ou reduzir a disponibilidade. Levando-se em consideração as diferentes possibilidades de formas de consumo dessa planta, esse trabalho teve como objetivo realizar uma breve revisão de literatura sobre como a forma de consumo, o processamento e as condições de preparo influenciam a quantidade e a biodisponibilidade desses compostos bioativos. A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas SCIELO e PubMed, usando os termos: ("yerba mate" OR "ilex paraguariensis") AND "bioactive compounds", além dos termos isolados "mate infusions" e "mate tea". Não foram aplicados filtros quanto ao período de publicação ou ao idioma dos estudos. Pesquisas indicam que o chimarrão, preparado com folhas finamente moídas e água quente, temperaturas entre 70 e 80 °C, concentra maiores teores de polifenóis e cafeína, conferindo-lhe alta ação antioxidante e termogênica, efeito que pode ser atribuído ao menor tamanho das partículas, à elevada proporção de folhas na composição e à influência da temperatura da água durante a extração. O tereré, preparado com água fria, preserva compostos fenólicos, porém libera a cafeína e os taninos de forma mais lenta. Já o chá mate tostado, por passar por alterações durante a torrefação, apresenta menores teores de cafeína e polifenóis. No caso dos suplementos à base de erva-mate, como cápsulas e extratos concentrados, esses fornecem doses padronizadas de cafeína e polifenóis, resultando em efeitos mais consistentes em comparação às infusões tradicionais. As bebidas industrializadas também preservam parte desses compostos, mas muitas vezes trazem açúcares e aditivos que podem reduzir seus benefícios. Por outro lado, algumas observações importantes são necessárias com relação ao uso de infusões muito quentes, que segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), podem aumentar o risco de

[1] Ciane Pasqualon Schneider. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
schneiderciane24@gmail.com

[2] Júlia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
julia.penteado@uffs.edu.br

[2] Larissa da Cunha Feio Costa. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
larissafeio@gmail.com

[2] Dalila Moter Benvegnú. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
Dalilamoben@gmail.com

[2] Eloá Angélica Koehnlein. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
elo.angelica@gmail.com

XIV SEPE

Seminário de Ensino,
pesquisa e Extensão

20 a 24/10

INTEGRIDADE CIENTÍFICA E COMBATE À DESINFORMAÇÃO

lesões no esôfago e de suplementos com doses elevadas de cafeína que podem causar insônia, taquicardia e ansiedade. Dessa forma, ressalta-se que a forma de consumo da erva-mate influencia diretamente seu perfil químico e os efeitos que ela pode proporcionar e entender essas diferenças é importante para auxiliar profissionais e consumidores a escolherem a melhor forma de consumo da erva-mate, além de orientar pesquisas e o desenvolvimento de produtos com maior eficácia.

Palavras-chave: *Ilex paraguariensis*; compostos bioativos; cafeína; polifenóis.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Pesquisa.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: SUSTENTEC - Produtores Associados para Desenvolvimento de Tecnologias Sustentáveis.

[1] Ciane Pasqualon Schneider. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
schneiderciane24@gmail.com

[2] Júlia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
julia.penteado@uffs.edu.br

[2] Larissa da Cunha Feio Costa. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
larissafeio@gmail.com

[2] Dalila Moter Benvegnú. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
Dalilamoben@gmail.com

[2] Eloá Angélica Koehnlein. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
eloa.angelica@gmail.com