



Erva mate (*Ilex paraguariensis*) adjuvante contra o sobrepeso e a obesidade: uma revisão de literatura

Tatiana Costa da Silva, tatiana.csilva2018@gmail.com;
Mayara Martins Souza, maymartins13@hotmail.com
Thereza Siqueira (orientadora), therezasiqueira@gmail.com

Centro Universitário Tiradentes/Nutrição/Maceió, AL.

4.06.00.00-9- Saúde Coletiva 4.06.03.00-8 - Medicina Preventiva

RESUMO

Introdução: Em consequência ao atual estilo de vida da população, a prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando consideravelmente, e portanto, o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis. Configurando-se como um importante problema de saúde pública da atualidade. A obesidade é caracterizada por ser uma doença que gera um acúmulo excessivo de gordura corporal, em razão de um balanço energético positivo, cujo valor calórico ingerido é superior a energia gasta. Entretanto, os aspectos genéticos, metabólicos, psicossociais, culturais, entre outros, também contribuem na etiologia da obesidade. Diante disso, vários estudos se propuseram a analisar a ingestão da Erva-mate (*Ilex Paraguariensis*), como fator anti-obesidade. **Objetivo(s):** O presente trabalho teve como objetivo investigar a relação entre a ingestão da Erva-mate (*Ilex paraguariensis*) e a perda de peso em indivíduos saudáveis. **Métodos:** Realizou-se uma revisão de literatura onde foi utilizada a base de dados Google acadêmico, a fim de identificar artigos científicos publicados em português no período de 2010 e 2018. Foram utilizados como descritores “Erva mate”, “*Ilex paraguariensis*” e “obesidade”. Ao final, foram selecionados 3 artigos resultantes das pesquisas para compor esta revisão. **Resultados e discussões:** Revelou-se predominância das publicações nas regiões Sul e Sudeste, pelo fato da região Sul do Brasil ser o principal produtor da Erva mate, e conseqüentemente, se tornando um hábito da população o consumo da erva nessas regiões. As informações relatadas nos estudos, mostram que a Erva-mate (*Ilex paraguariensis*) possui em sua composição um alto teor de cafeína e saponinas. A cafeína contribui para a ação lipolítica e aumentaria o gasto energético, e as saponinas agem reduzindo a absorção de gordura. Nos extratos de Erva mate é encontrado o ácido clorigênico, um polifenol importante que pode contribuir para os efeitos hipocolesterolêmicos e perda de peso corporal. Sendo essas substâncias necessárias para auxiliar na manutenção e perda de peso. Em uma pesquisa realizada de forma randomizada com coreanos obesos, em que foi ingerido 3 cápsulas de Erva-mate por refeição, pôde-se observar, que após 12 semanas de suplementação houve redução significativa na massa de gordura corporal, percentual de gordura corporal e da RCQ dos participantes. Não foram relatado efeitos adversos após suplementação. **Conclusão:** Portanto, conclui-se que o consumo da Erva-mate aumenta o gasto energético de indivíduos saudáveis em repouso e durante o exercício. Devido seu efeito termogênico e ação lipolítica, entre outros efeitos anti-obesidade, a ingestão da Erva-mate, seja ela em infusão ou suplementação com cápsulas, promove um controle do acúmulo de gordura corporal e perda de peso.

PALAVRAS-CHAVE: Gordura corporal, Gasto energético, Perda de peso.



ABSTRACT:

Introduction: As a consequence of the current lifestyle of the population, the prevalence of overweight and obesity has increased considerably, and therefore, the emergence of chronic non-communicable diseases. Setting itself up as a major public health problem today. Obesity is characterized by being a disease that generates an excessive accumulation of body fat, due to a positive energy balance, whose ingested caloric value is greater than the energy expended. However, genetic, metabolic, psychosocial and cultural aspects, among others, also contribute to the etiology of obesity. Therefore, several studies have proposed to analyze the intake of Erva-mate (*Ilex Paraguariensis*) as an anti-obesity factor. **Objective (s):** The present study aimed to investigate the relationship between the intake of Erva-mate (*Ilex paraguariensis*) and weight loss in healthy individuals. **Methods:** A literature review was carried out using the Google academic database to identify scientific articles published in Portuguese in the period of 2010 and 2018. The descriptors "Erva mate", "*Ilex paraguariensis*" and "obesity". At the end, 3 articles were selected resulting from the research to compose this review. **Results and discussions:** It was revealed predominance of publications in the South and Southeast regions, due to the fact that the southern region of Brazil is the main producer of Erva mate, and consequently, becoming a habit of the population the consumption of the herb in these regions. The information reported in the studies, show that Erva-mate (*Ilex paraguariensis*) has a high content of caffeine and saponins in its composition. Caffeine contributes to lipolytic action and would increase energy expenditure, and saponins act to reduce fat absorption. In extracts of Erva mate is found chlorogenic acid, an important polyphenol that can contribute to the hypocholesterolemic effects and loss of body weight. Being these substances required to assist in maintaining and losing weight. In a randomized study with obese Koreans, in which 3 capsules of Erva-mate were ingested per meal, it was observed that after 12 weeks of supplementation there was a significant reduction in body fat mass, body fat percentage and WHR of the participants. No adverse effects have been reported following supplementation. **Conclusion:** Therefore, it is concluded that the consumption of Erva-mate increases the energy expenditure of healthy individuals at rest and during exercise. Due to its thermogenic effect and lipolytic action, among other anti-obesity effects, the intake of Erva-mate is either infused or supplemented with capsules, it promotes a control of the accumulation of body fat and weight loss.

Keywords: Body fat, Energy expenditure, Weight loss.

Referências/references:

CUPPARI, Lilian. **Nutrição clínica no adulto**. 1. Ed. São Paulo. Manole. p.131. 2002.

DOLINSKY, Manuela. **Emagrecimento permanente: nutrição para uma vida saudável**. 1. Ed. Rio de Janeiro. Roca. p.2. 2015.

Kim, S. Y.; Oh, M. R.; Kim, M. G.; Chae, H. J.; Chae, S. W. **Anti-obesity effects of Yerba Mate (*Ilex Paraguariensis*): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial**. BMC Complement Altern Med. Vol. 15. Núm. 338. 2015.

OLIVEIRA; Erick, TOREZAN; Gabriel, GONÇALVES, Lívia, CORRENTE; José, MC LELLN; Kátia, BURINI; Roberto. **O consumo agudo de erva mate aumenta o gasto energético de homens jovens saudáveis: um estudo piloto**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. 2016



OLIVEIRA; Isadora, SILVA; Marcidéia, CAVALCANTE; Débora, ALBERTO; Norma, FARIAS; Luciana. **Efeito do extrato aquoso de *ilex paraguariensis* (erva mate): estudo em ratos wistar.** Revista Interdisciplinar. Centro Universitário Uninovafapi. 2014