

ERVA-MATE FAZ BEM A SAÚDE

Os resultados obtidos com a erva mate sugerem perda de peso e redução da gordura no fígado, aumento da taxa de HDL (bom colesterol) no sangue e diminuição da taxa de glicemia - um vilão na vida dos diabéticos

Poucas pesquisas são realizadas no mundo a respeito da erva-mate, mas a sua utilização é antiga e remete aos tempos da colonização da América do Sul no século 16, quando os soldados espanhóis aprenderam a apreciar o chá da erva-mate por meio dos índios Guarany. Os historiadores contam que os colonizadores, acostumados a ingerir álcool até a exaustão, sofriam com tremendas ressacas, curadas pelo efeito da erva que ativava o fígado e auxiliava na cura do mal-estar.

Preocupados em aumentar a gama de pesquisas, alunos do 6º período de Nutrição da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), supervisionados pela doutora em Ciência dos Alimentos, Sandra Soares Melo Dias, desenvolveram o trabalho “Efeito da erva Mate em ratos induzidos à hipercolesterolemia.

Numa pesquisa que durou 35 dias, foram estudados 36 ratos adultos, da raça *Wistar*, que possuem características fisiológicas parecidas com as do ser humano. Os resultados obtidos sugerem tendência à perda de peso e gordura no fígado, aumento da taxa de HDL (bom colesterol) no sangue e diminuição da taxa de glicemia - um vilão na vida dos diabéticos. Com isso, o primeiro estudo conclui que a erva mate comercializada para fabricar o chimarrão pode ter um papel cardioprotetor, possivelmente com maior efeito aumentando o tempo de ingestão. No entanto, como há uma escassez de pesquisas científicas na área, outros trabalhos devem ser desenvolvidos em comparação aos já existentes. Em relação às taxas de LDL (mau colesterol) e colesterol total, não ocorreram reduções.

Segundo a professora, Sandra Soares Melo Dias, um dos efeitos benéficos constatados na pesquisa (perda de peso) pode ser atribuído à substância cafeína, que promove, no organismo, o efeito lipolítico - uma espécie de “quebra de gordura”, além de elevar o gasto de energia pelo organismo (taxa de metabolismo basal). O resultado é uma boa notícia aos apreciadores da erva-mate. No Brasil, a média anual de ingestão, é de 1,2 quilos por pessoa. Como a tradição de tomar chimarrão e tererê é mais forte nos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e Mato Grosso do Sul, têm pessoas que bebem isso em uma semana”, explica a professora que lembra ainda que, no Brasil, uma em cada cinco pessoas possui colesterol elevado, de acordo com dados de 2005 da Sociedade Brasileira de Cardiologia. As enfermidades cardiovasculares constituem a primeira causa de morte no mundo.

Na pesquisa, os ratos foram divididos em seis grupos, dos quais uma parte recebeu uma dieta rica em gorduras (banha de porco ou gordura vegetal hidrogenada - a mesma utilizada na margarina) e depois tiveram tratamento da hipercolesterolemia à base de erva-mate, aquecida a 80°C, no preparo, e resfriada, até a temperatura ambiente, para consumo. A concentração adotada, proporcionalmente ao peso, foi de 110 gramas de erva por mil mililitros de água destilada. O tratamento com a erva durou 21 dias. Outros grupos ingeriram somente água, sem o tratamento com erva mate. A porcentagem de gordura consumida diariamente chegou a 10% de banha e gordura vegetal, com acréscimo de 1% de colesterol sintético padrão.

Alunos e professores coletaram, no experimento, dados de peso corporal, consumo alimentar, ingestão hídrica e de erva-mate, excreções urinária e fecal. Ao final, a análise das determinações de concentração baseou-se na coleta de fígado e sangue. Apesar dos resultados serem favoráveis ao consumo da erva-mate, a professora Sandra observa que a forma como é realizada a ingestão pode não ser a ideal para a saúde humana. No caso do chimarrão, a bebida é consumida quente numa temperatura média de 80°C. “A população do Rio Grande do Sul, que é campeã em beber chimarrão, também lidera o índice de incidência de câncer de esôfago no país. O principal motivo é o costume de tomar chimarrão em temperaturas fora do recomendável”, afirma.

A pesquisa “Efeito da Erva Mate em Ratos Induzidos à Hipercolesterolemia” foi premiada com o terceiro lugar no 2º Seminário de Atualização em Nutrição – Atuação em Unidades Produtoras de Refeições.