

Relación entre el consumo de yerba mate y la salud de mujeres lactantes

Relation between the Yerba Mate intake and the Lactating Women Health

E. A. Soria, M. V. Cortez, A. R. Miranda, A. V. Scotta, L. Orosz, L. Rivadero, S. V. Serra, L. R. Aballay

Facultad de Ciencias de Médicas, Universidad Nacional de Córdoba

Contacto: easoria@fcm.unc.edu.ar

Palabras claves: lactancia materna; dieta; fitoquímico

Keywords: breastfeeding; diet; phytochemical

Introducción

Los efectos sobre la leche humana del consumo de yerba mate y sus fitoquímicos pueden ser de importancia para mujeres cordobesas que amamantan dentro de los primeros seis meses luego del parto, tanto en la composición química de la leche como en su salud. Esto es importante ya que existen recomendaciones respecto a discontinuar el consumo de mate en las mujeres que amamantan sin sustento científico que lo avale.

Objetivo

El objetivo fue establecer la relación multivariada entre la ingesta de yerba mate y la características lácteas, a través de un estudio epidemiológica en mujeres lactantes de Córdoba, Argentina. Asimismo, se analizó el efecto de dicha ingesta y características sobre el estado cognitivo de estas mujeres.

Materiales y métodos

Se recabó información sociosanitaria y nutricional (consumo de yerba mate) de 238 mujeres, construyendo los correspondientes patrones alimentarios. Bioquímicamente, se llevó a cabo el análisis de las concentraciones lácteas de nutrientes (glucosa, proteínas totales, triglicéridos, colesterol, polifenoles), oxidantes (anión superóxido, lipoperoxidos, hidroperóxidos, nitritos), y parámetros inmunológicos (recuento de leucocitos, fosfatasa alcalina, interleucinas). Además, se presenta un estudio piloto (n=48), con la evaluación neuropsicológica de las funciones ejecutivas (Test de Wisconsin y prueba de fluidez verbal). Se aplicó análisis de sendero para establecer la mediación directa en la asociación entre consumo de yerba mate respecto de patrones alimentarios, porcentaje de grasa corporal, edad y tiempo de puerperio (vías indirectas).

Resultados

La media de consumo diario de polifenoles fue de 2,19 g/día, de los cuales la yerba mate aportó un 37,9%. Se encontró una asociación directa y positiva entre mate cebado con los niveles lácteas de colesterol (Pearson=0,18, p<0,05) y una directa y negativa el nivel de estrés peroxinitrosativo (Pearson=-0,20, p<0,05). Por otro lado, el mate cocido se asoció directamente con las concentraciones lácteas de polifenoles (Pearson=0,34, p<0,05). Con respecto a la relación entre el consumo de yerba mate y el estado cognitivo, se

obtuvo una relación positiva con la cantidad de respuestas correctas (Pearson=0,31, p<0,05, efecto directo) y de respuestas de nivel conceptual (Pearson=0,30, p<0,05, efecto directo), mientras fue negativa con la cantidad de errores totales en la prueba de fluidez verbal (Pearson=-0,23, p<0,05, efecto directo). No se hallaron otras asociaciones significativas.

Discusión

Hasta donde se conoce, este es el primer reporte sobre sobre un rol de la yerba sobre el colesterol lácteo, siendo necesario mayor estudio para establecer sus bases. Por otro lado, el efecto sobre el estrés peroxinitrosativo es consecuente con numerosas investigaciones que hablan de la actividad antioxidante de la yerba. Esto, junto con los hallazgos cognitivos, puede asociarse al contenido de polifenoles con potencial neuroprotector y neuromodulador.

Conclusión

El consumo de yerba mate, fuente de fitoquímicos, no implica riesgos nutricionales en la composición química de la leche materna de mujeres cordobesas. Este consumo tiene además potencial antioxidante sobre la leche y neuroprotector sobre el estado cognitivo de las madres.