

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

ILEX PARAGUARIENSIS

ERVA MATE

Sinonímias populares

Mate, erva-mate, erveira, congonha, erva, erva-verdadeira, erva-congonha.

Sinonímias Botânicas

Ilex curitibensis Miers.,

Ilex domestica Reiss.,

Ilex mate St. Hill.

Ilex sorbilis Reiss.,

Ilex vestita Reiss.,

Ilex Theaezans Bonpl.

Descrição e origem

A **erva-mate** (*Ilex paraguariensis*) é uma árvore da família das aquifoliáceas, originária da região subtropical da América do Sul, presente no sul do Brasil, e centro oeste do país (Mato Grosso do Sul), norte da Argentina, Paraguai e Uruguai. Os indígenas das nações Guarani e Quíchua tinham o hábito de beber infusões com suas folhas. Hoje em dia este hábito continua popular nestas regiões, consumido como chá quente ou gelado (muito popular na região sudeste do Brasil), ou como chimarrão no sul do Brasil, principalmente nos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná, no Uruguai, no sul da Bolívia e na Argentina. É também consumido como tereré, em alguns estados brasileiros como o Mato Grosso do Sul, Paraná, Santa Catarina, além do Paraguai, país de origem.

Recomendação de uso

Em geral os testes são feitos com extratos líquidos de *Ilex paraguariensis*, porém pela avaliação dos componentes ativos da planta, pode-se sugerir de 100 a 500mg em cápsulas.

Aplicações

- ✓ Existe a errônea afirmação de que a erva-mate possui um efeito negativo no desempenho sexual masculino, todavia a ***Ilex paraguariensis*** possui um forte poder afrodisíaco, sendo este também ingerido contra a infertilidade e a impotência.¹
- ✓ Combate os radicais livres – teste ORAC.^{4,5}
- ✓ Cardiotônico, anti-aterosclerose.⁶
- ✓ Auxilia na digestão e produz efeitos anti-reumático, diurético, estimulante e laxante.
- ✓ Auxilia no tratamento da obesidade e doenças relacionadas.

Composição

Estudos detectaram a presença de muitas vitaminas, como as do complexo B, a vitamina C e a vitamina D, e sais minerais, como cálcio, manganês e potássio.

Contém saponina, que é um dos componentes da testosterona, razão pela qual melhora a libido.

Dentre os produtos do metabolismo secundário já relatados para a espécie, pode-se destacar a presença dos ácidos fenólicos, ácido caféico, ácido clorogênico, ácido 3,4-dicafeoilquínico, ácido 3,5-dicafeoilquínico e ácido 4,5-dicafeoilquínico, dos flavonóides rutina, canferol e quercetina, das saponinas triterpênicas derivadas dos ácidos ursólico e oleanólico e das metilxantinas, cafeína e teobromina, sendo atribuídas a estas últimas as propriedades estimulantes da bebida.

Os compostos fenólicos têm grande potencial antioxidante, que no sistema biológico agem através da neutralização dos radicais livres gerados no organismo, que estão associados a diversas doenças como câncer e doenças cardiovasculares.

Curiosidade

Ilex paraguariensis tem valor ORAC (capacidade antioxidante) maior do que Goji berry, atualmente considerada uma superfruta devido a sua capacidade antioxidante

Contra indicação

Não é indicado para pessoas que sofrem de insônia e nervosismo, pois é estimulante natural. Não é indicado para grávidas e lactantes.

Estudos de eficácia

Anti-obesidade

Foi avaliado efeito anti-obesidade em camundongos com dieta hiperlipídica por 16 semanas. O resultado do estudo comprovou que o consumo da erva mate pode influenciar de maneira positiva o controle da obesidade em camundongos.³

Anti-aterosclerose

Estudo foi desenvolvido com coelhos consumindo 400ml de extrato de erva mate diariamente por 2 meses. Foram divididos em 4 grupos: controle, controle/mate, hipercolesterolêmico, hipercolesterolêmico/mate. Lesões ateroscleróticas foram consideradas menores para o grupo controle e hipercolesterolêmicos/mate. Os resultados mostraram que **Ilex paraguariensis** pode inibir a progressão da aterosclerose.⁶

Referências Bibliográficas

1. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Erva-mate> - Acessado em 22/08/2011 às 10:30.
2. Arçari, D. P. Efeitos biológicos do consumo de chá-mate (*Ilex paraguariensis*) frente à obesidade em camundongos. São Paulo, 2009.
3. <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-40422006000600015> - Acessado em 22/08/2011 Às 11:28.
4. Rev. Nutr. Ácidos Fenólicos como antioxidantes. Vol.15 no.1 Campinas. Jan. 2002.
5. <http://www.matteleao.com.br>.

Última atualização: 23.07.2012 DP

