

Além do **sabor!**

Com origem na América do Sul, a erva-mate possui diversos benefícios nutricionais, adapta-se a todos os gostos e ocasiões de consumo, mas deve ser digerida com moderação

POR EDUARDO FERNANDES
E LOANNE GUIMARÃES

Mais que uma planta recheada de benefícios, a erva-mate é popular e queridinha pelos brasileiros, especialmente por aqueles que moram na região Sul do Brasil, afinal, é dela que os famosos chimarrão e tereré são feitos. Mas também pode ser encontrada nas praias, como chá-mate —um refrescante chá gelado. Além de ser rica em compostos bioativos, como polifenóis, cafeína, teobromina e saponinas, carrega elementos que estimulam o metabolismo, melhorando o foco e auxiliando no controle de peso daqueles que são consumidores assíduos.

Poderosa aliada no processo de emagrecimento, proporciona o aumento da disposição física e mental, auxílio na digestão, leve efeito termogênico e promove a saciedade. Um estudo realizado na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) apontou que o consumo regular, igual ou superior a 1 litro de erva-mate, pode reduzir os níveis do colesterol LDL, considerado “ruim”, e aumentar o HDL, o “bom”.

De acordo com a nutróloga Elodia Avila, a erva-mate possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e neuroprotetoras. “Do ponto de vista funcional, ela também favorece a saúde cardiovascular, ajuda a regular os níveis de colesterol e glicemia e tem efeito leve sobre o humor por atuar nos receptores de dopamina e adenosina no cérebro”, destaca a profissional.

Consumo consciente

Apesar dos impactos positivos, é necessário saber se há restrições em seu uso. Segundo a nutróloga, adultos saudáveis podem consumir a erva-mate diariamente, mas com moderação. Isso significa, em média, de uma a duas xícaras por dia — ou uma cuia de chimarrão tradicional. Por conter cafeína e outras metilxantinas, a utilização em excesso pode levar à insônia, à agitação, ao aumento da frequência cardíaca ou ao desconforto gástrico.

“Em minha prática médica, sempre avalio o perfil

bioquímico e a individualidade metabólica do paciente antes de recomendar o uso contínuo. Por exemplo, pessoas mais sensíveis à cafeína ou com histórico de refluxo, ansiedade ou hipertensão precisam de atenção especial. Recomendo que o consumo seja, no máximo, até 11h da manhã, pois, mesmo para bons metabolizadores de cafeína, há estudos mostrando que pode interferir na qualidade do sono”, explica Elodia.

No entanto, determinados grupos não podem fazer o consumo da erva-mate. “Ela não é indicada para crianças, gestantes, lactantes, pessoas com doenças cardíacas descompensadas, insônia crônica, gastrite ativa ou refluxo gastroesofágico”, detalha. Pacientes com sensibilidade à cafeína ou com distúrbios de ansiedade também devem evitar ou limitar o uso. “Na medicina funcional, consideramos a bioindividualidade como princípio fundamental: o que faz bem para uns pode ser prejudicial para outros. Por isso, a orientação personalizada é sempre a melhor escolha”, acrescenta a especialista.

Café e erva-mate

Apesar de ambos possuírem cafeína em sua composição, a erva-mate e o café se diferenciam na concentração de cafeína. Segundo o nutricionista Pedro Coelho, uma xícara de café pode ter cerca de 80mg a 100mg de cafeína — a mesma quantidade de chimarrão ou tereré tem cerca de 30mg a 50mg, tornando a erva-mate uma boa alternativa para quem busca energia com menos intensidade do que o café.

Um dos pontos que merecem atenção é a possível interferência que a erva tem na absorção de nutrientes e medicamentos. Para o nutricionista, a erva-mate contém taninos, substâncias orgânicas que protegem a planta contra pragas e podem reduzir a absorção de minerais como ferro e zinco, especialmente quando consumida junto às refeições.

“Recomenda-se evitar o consumo próximo aos horários das principais refeições em pessoas com anemia ou com risco de deficiência desses minerais. Quanto aos medicamentos, como ela contém cafeína e outros com-



Utilizada primeiramente com fins medicinais, a erva-mate conquistou um espaço nos hábitos diários da população

postos bioativos, pode interagir com alguns remédios, como estimulantes ou anti-hipertensivos. É sempre indicado avaliar caso a caso”, finaliza.

Qual o efeito da erva-mate no corpo?

A longo prazo, o uso moderado da erva-mate pode trazer benefícios à saúde metabólica, ao cérebro e ao sistema cardiovascular. De acordo com Elodia Avila, os antioxidantes ajudam a combater o envelhecimento celular e a inflamação silenciosa, pilares da visão médica integrativa e funcional. “Por outro lado, o consumo crônico em altas temperaturas (especialmente o chimarrão muito quente) tem sido associado, em estudos populacionais, ao aumento do risco de câncer de esôfago — não necessariamente pela erva em si, mas pelo calor excessivo da bebida. Portanto, como tudo na medicina: a chave está no equilíbrio, na temperatura adequada e na escuta do corpo”.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte