

# Cómo preparar el mate para que no provoque acidez

25/06/2024



Con particularidades respecto a la forma en que se toma, el mate es una de las infusiones más populares en varios países de Sudamérica, sobre todo en Argentina, Uruguay, Paraguay, el sur de Chile y Brasil.

Muchas personas aseguran que su consumo les genera acidez estomacal, sin embargo no hay evidencia científica que demuestre el vínculo entre tomar mate y este tipo de trastorno digestivo.

La relación entre **el consumo de mate** y ese malestar no siempre sería tan lineal y tampoco está claro para los especialistas si la yerba mate es la causa.

## ¿Por qué el mate genera acidez?

❌ Un consejo usual para evitar la acidez a la hora de tomar

mate es que el agua no hierva, sino utilizarla entre 70 y 85 grados (Freepik)

Algunos especialistas creen que la **acidez estomacal** entre quienes toman mate ocurre porque la yerba mate contiene **cafeína**, y cuando se consume en grandes cantidades y por largos períodos de tiempo, **puede dañar las paredes del estómago y esófago**.

Pero, como se dijo, la evidencia científica al respecto es escasa. Según un estudio realizado por expertos de la Facultad de Ciencias Médicas de la **Universidad Nacional de Rosario**, “la mucosa gástrica se enfrenta a sustancias dañinas y, si sus defensas se ven superadas, puede sufrir injuria”.

“**La gastritis es una enfermedad inflamatoria compleja** que puede ser aguda o crónica, influenciada por diversos factores como la infección por *Helicobacter pylori*, el uso de antiinflamatorios AINEs, el consumo de alcohol y tabaco, el estrés, la predisposición genética, entre otros -precisaron en el trabajo-. El daño en la mucosa depende de la **duración y la intensidad del agente dañino**, así como del estado previo del tejido gástrico. El estrés oxidativo juega un papel crucial en la patogénesis del daño crónico gástrico”.

En el mismo sentido, una publicación del **Instituto Nacional de la Yerba Mate** citó a la doctora Verónica Di Loreto, quien aseguró que “se estudió el efecto del consumo de infusiones de yerba mate sobre la integridad de la mucosa gástrica de ratones y se demostró que **la infusión por sí sola no produce alteraciones** en la misma”.

## **Qué puedo agregar al mate para que no me genere acidez estomacal**

❌ La relación entre el consumo de mate y la acidez no siempre sería tan lineal, según los especialistas (Getty)

A la hora de hacer frente a este malestar, los tomadores de mate deben saber que **el polvillo de la yerba es el gran responsable de la acidez**, por lo que tamizar la yerba antes de colocarla en el mate será de gran ayuda.

Otro consejo es **que el agua no hierva**, sino utilizarla entre 70 y 85 grados.

También se le pueden **agregar algunas hierbas** para disminuir el riesgo de acidez.

✘ Agregar algunas hierbas, como la manzanilla, al mate, puede ser de gran ayuda para las personas que sufren de acidez (Pexels)

## Manzanilla

Una de las propiedades más conocidas de la manzanilla es su capacidad para aliviar las molestias estomacales, debido principalmente a sus propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación del esófago causada por el ácido estomacal.

## Peperina

La peperina realza el sabor amargo de la yerba mate, creando una experiencia sensorial refrescante y única. Es apreciada por muchas personas como una variante del mate tradicional, añadiendo frescura y un toque picante a la bebida.

## Poleo

De gusto mentolado, el poleo combate los malestares digestivos y los trastornos gastrointestinales. También es eficaz contra palpitaciones y nerviosismo.

## Cedrón

El cedrón posee propiedades beneficiosas para el estómago, siendo útil en casos de digestiones lentas, cólicos y dolores gastroduodenales. Además, tiene efectos sedantes y antiespasmódicos, por lo que ayuda a calmar palpitaciones nerviosas o digestivas.

Por último, en este punto, la **yerba mate orgánica** es una excelente alternativa para quienes sufren de problemas digestivos. Este tipo de yerba no ha sido cultivada con fertilizantes, plaguicidas sintéticos ni manipulación genética.

## ¿Cuánto mate puedo tomar por día?

Pese a que muchas personas cuentan el mate dentro de los dos litros de agua que los médicos recomiendan beber por día, lo cierto es que es todo lo contrario.

Esta infusión **tiene efecto diurético natural** por lo que su consumo excesivo podría provocar problemas de deshidratación.

En ese sentido, se recomienda tomar **no más de un litro por día**.

Por último, debido a que como se dijo el mate contiene cafeína y es un estimulante, por eso el reconocido nutricionista Alberto Cormillot sugirió en Infobae que, “si empieza a tener **nerviosismo** o le **cuesta dormir**, no olvidemos que contiene cafeína y es un estimulante, la recomendación es que **no tome después de las 6 de la tarde**”.