

¿Qué pasa si tomo mate todos los días? Riesgos, beneficios y límite

11/05/2024



El mate, sin dudas, es una de las infusiones preferidas de los argentinos. Muchas personas la toman como desayuno, merienda o simplemente para compartir un momento. Sin embargo, existen diferentes riesgos que hay que tener en cuenta en caso de arrastrar una enfermedad o condición especial, como un embarazo.

Si bien **no hay un límite** para la cantidad de mate que se puede ingerir a diario, la recomendación principal es **no tomar más de un litro por día**, según la *Consultora de Salud Integral*.

Cuáles son los riesgos de tomar mate y el límite sugerido

Para aquellos que no tienen riesgos especiales, el consumo recomendado es de 12 a 23 gramos de yerba por día.

- Si estás embarazada se recomienda no consumir más de **350 ml de mate** al día por el peligro de aumentar el riesgo de abortos y partos prematuros a causa de la cafeína.
- Si sos hipertenso, tené en cuenta que el **café y el mate** pueden **aumentar la presión arterial**. Es importante consumir cantidades que no generen síntomas y monitorear su efecto en tu presión arterial.
- Si tomas inhibidores de la monoaminoxidasa (usados en depresión o Parkinson) tené precaución, ya que el mate puede interactuar con estos medicamentos. **No hay una dosis específica, pero cuanto menos consumas, menor será el riesgo de interacciones.**

Cuáles son los beneficios de tomar mate

- El mate es rico en polifenoles, que son compuestos con un fuerte poder **antioxidante**. Estos polifenoles ayudan a fortalecer las defensas naturales del cuerpo y a protegerlo contra el daño celular. De hecho, el mate caliente, la forma de consumo más común, contiene un 60% más de antioxidantes que el té verde.
- El mate contiene **vitaminas del grupo B**, que son esenciales para diversas funciones corporales, incluida la producción de energía y la formación de células sanguíneas. También aporta vitamina C, que es crucial para el sistema inmunológico. Es importante que el agua de infusión no esté demasiado caliente para preservar la

vitamina C.

- También contiene **minerales** como el potasio, fundamental para el funcionamiento adecuado del corazón, y el magnesio, que facilita la absorción de proteínas en el cuerpo. Además, puedes encontrar hierro, calcio y fósforo en el mate.
- Además, es rico en **xantinas**, que incluyen cafeína, teobromina y teofilina. Estas sustancias bioactivas estimulan el sistema nervioso central, mejoran la actividad mental, aumentan los niveles de energía y la concentración. La mateína, similar a la cafeína, combate la fatiga mental y física, al igual que el café.
- Por otro lado, el mate es una bebida que tiene un **bajo contenido calórico y es baja en sodio**, lo que lo convierte en una opción saludable para muchas personas.

Fuente: TN