

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE E COMPONENTI CHIMICI

Effetti sazianti: l'erba Mate è spesso indicata come coadiuvante completamente naturale nelle diete dimagranti, poiché favorisce l'aumentare del metabolismo corporeo eliminando grassi e calorie in eccesso. Grazie a queste caratteristiche può essere particolarmente utile nel trattamento dell'obesità, del diabete e dell'iperglicemia per le sostanze eccitanti in essa contenute, in particolare le Xantine, ovvero Teobromina, Caffeina e Teofilina.

Effetto diuretico: se ne suggerisce l'assunzione allo scopo di purificare l'organismo tramite l'espulsione di tossine ed altre sostanze di scarto e liquidi in eccesso. Tale caratteristica la rende indicata per la prevenzione della formazione di calcoli, grazie ancora alle Xantine in essa presenti.

Effetto antiossidante e immunostimolante: grazie alla presenza di Polifenoli, soprattutto l'Acido Clorogenico, Acido Cinnamico, Acido Caffeico, rallenta l'invecchiamento cellulare. Contribuisce anche a rafforzare il sistema immunitario, contrastando l'attività dei radicali liberi, anche grazie alla presenza di Steroli simili all'Ergosterolo, al Colesterolo e ad alcune Saponine localizzate nella foglia, chiamate Metasaponine.

Effetti antimicrobici: ha proprietà antimicrobiche nei confronti dei batteri *Escherichia coli O157:H7* e *Staphylococcus aureus*. La sua assunzione previene infezioni ad opera di questi batteri.

Effetti digestivi: diminuisce in modo significativo il tempo di permanenza del cibo nello stomaco e nell'intestino, contribuendo così, in tempi più brevi, al raggiungimento del senso di sazietà e ad un apporto di energia alle cellule molto più efficace e veloce.

Effetti cardiovascolari: aumenta la circolazione sanguigna nell'organismo e l'apporto di ossigeno al cuore, questo grazie alla presenza della Teofilina che stimola il muscolo cardiaco. Uno studio inoltre, riporta come l'assunzione di Yerba Mate sia utile a ridurre il tasso di colesterolo LDL.

Effetti energizzanti: è raccomandato alle persone che praticano molta attività fisica o sportiva perché permette di rallentare la produzione di acido lattico nei muscoli e, di conseguenza, di praticare attività fisica per un periodo più lungo.

Effetti anti-ansia: migliora l'umore specie nei casi di depressione, grazie alla massiccia presenza di minerali alcalinizzanti, in particolare il Magnesio, che stimola la produzione di Serotonina, un'endorfina che agisce su recettori specifici del cervello, e che svolge azione analgesica, antidepressiva e stabilizzante del tono dell'umore.

Effetti Antinfiammatori: grazie alla presenza dei Flavonoidi, come la Rutina e la Quercetina, contribuisce a migliorare la salute generale. E' stato anche dimostrato che ha un'azione protettiva contro alcuni tipi di cancro del fegato e nei confronti delle cellule cancerose del colon, verso le quali la bevanda mette in moto il meccanismo dell'apoptosi (morte cellulare).

Altre sostanze contenute: sali minerali, a base di Magnesio, Potassio, Fosforo, troviamo Ferro, Calcio, Vitamina C, Vitamine del gruppo B (B1 e B2) e J conosciuta anche con il nome di Colina.

BIRRA AL MATE ASSOBIO Q

Tabella nutrizionale per 100g di prodotto

Valore energetico in KJ/100g	68 KJ
Valore energetico in Kcal/100g	16 Kcal/100g
Grassi	< 0,10g
di cui saturi	< 0,10g
Carboidrati	3,90g
di cui zuccheri	3,90g
Proteine	0,16 g
Sale	< 0,10 g
Fibra	< 0,10 g
Titolo alcolimetrico	5,00 % vol
Polifenoli totali	38,5 mg
Vit C	1,2 mg

AL MATE. La nuova arrivata si vanta anche di essere il primo prodotto a marchio ASSOBIO Q, il marchio dell' ASBSF, che gli conferisce una marcia in più nel campo dei prodotti di qualità!



Studio Bibliografico e Sitografico

A cura di

Associazione Scientifica Biologi Senza Frontiere

Fonte dati: *Molecular Nutrition and Food Research; NCBI US National Library of Medicine National Institutes of Health; J Food Sci. 2011 Aug;76(6):M456-62*



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere

Sede Operativa

Via Roberta Lanzino, 33
87100 - Cosenza

Presidente: Dott. Giovanni Misasi

Tel.: 338 5889491

E-mail: presidenza@associazionescientificabiologisenzafrontiere.it



Associazione Scientifica
Biologi Senza Frontiere

Conoscere il Territorio

Guida Pratica all'Utilizzo della YERBA MATE

A cura di

ASSOCIAZIONE SCIENTIFICA BIOLOGI SENZA FRONTIERE
Cosenza



Guida Pratica all'Utilizzo della YERBA MATE

Caffè o Mate?

Bere la bevanda al Mate (infuso di Yerba Mate) per i sudamericani è un rituale diffuso come per gli italiani bere una buona tazza di caffè o per gli inglesi il tè.

Il Mate viene tipicamente usato per incrementare la stimolazione mentale, come tonificante e cardiotonico ed è priva di effetti collaterali.

È una delle fonti naturali più importanti di caffeina, talvolta chiamata **Mateina**, che agisce stimolando il sistema nervoso, e di **Acido Pantotemico**, che lo protegge in caso di eccesso di stimolazione.

Poiché la concentrazione di **Caffeina** è inferiore al caffè e al tè, l'infuso non comporta insonnia o irritabilità e consente ai muscoli un miglior rendimento. La caffeina raggiunge il circolo ematico nel giro di 30-40 minuti dall'ingestione. Poi viene distribuita in ogni parte dell'organismo, e in seguito metabolizzata ed escreta con le urine. L'emivita nell'organismo è di circa 4 ore.

La caffeina agisce bloccando i recettori cerebrali per l'adenosina, sostanza chimica prodotta in modo naturale, che agisce da "messaggero di stanchezza", modulando lo stato di veglia/sonno. Attraverso questo meccanismo può potenziare la capacità di realizzare uno sforzo fisico e mentale, prima che si presenti la stanchezza.

Inoltre, è responsabile della vaso-costrizione alleviando la sintomatologia legata all'emicrania; ecco perché molti analgesici contengono caffeina.

Confronto di contenuto medio in caffeina nei seguenti preparati per una tazza da 150 ml:

· Caffè tostato macinato	85 mg
· Caffè istantaneo	60 mg
· Bevanda analcolica	45 mg
· Foglia o busta di tè	30 mg
· Mate	30 mg
· Tè istantaneo	20 mg
· Cacao o cioccolata calda	4 mg
· Caffè decaffeinato	3 mg

A parità di contenuto di caffeina, il Mate apporta proprietà benefiche sull'organismo, senza effetti collaterali



Storia, cultura e tradizioni

Nei paesi di lingua spagnola la pianta è chiamata *yerba mate*; il nome è tratto dalla lingua Guarany, parlata nell'America Meridionale, in cui "mati" significa "zucca vuota" e indica le piccole zucche in cui è preparata e servita la bevanda.

Venne anche chiamata "tè dei Gesuiti", per la loro introduzione nel secolo XVI d.C.

L'emigrazione portò il Mate anche in alcuni paesi albanesi della **Calabria** arbereshe e in particolare a **Lungro (CS)**, dove ancora ai nostri giorni è abitualmente consumato dalla popolazione, seguendo le tradizioni importate dall'Argentina. Tant'è che nel 2015, proprio a Lungro, è nata l'**Associazione Internazionale Accademia del Mate**. Questa si propone di approfondire e diffondere una vera e propria cultura di comunicazione e divulgazione delle peculiari caratteristiche dell'erba Mate, della sua coltura e produzione, in diversi ma anche convergenti: agricoltura, farmacologia, medicina, cosmesi, gastronomia ma soprattutto socialità. Infatti, bere il Mate costituisce un'abitudine sociale, crea uno spazio, all'interno del quale si può ritrovare il tempo rubato e la voglia di comunicare con un rituale quotidiano: un infuso di filosofia, che si innesta nel profondo della cultura popolare, legato a leggende, poesie, canzoni, letteratura, pitture, proverbi.

Aspetti botanici:



Ilex paraguariensis A. St.-Hil
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

La Yerba Mate (*Ilex paraguariensis*), non è una pianta erbacea, bensì un arbusto sempreverde dalle foglie lisce, isolate, lucenti e coriacee con il bordo dentellato, appartenente alla famiglia delle *Aquifoliaceae*, che arriva fino a 18 m di altezza. Le infiorescenze sono bianche e di piccole dimensioni, raggruppate in piccoli mazzi. Fiorisce generalmente tra Ottobre e Novembre. In condizioni normali, la disseminazione è endozoaica, per mezzo di uccelli. I frutti sono delle bacche rossastre. Le piante richiedono precipitazioni annuali tra 250 e 1200 mm. L'adattamento climatico è molto alto: tollera temperature tra -6°C e +21°C, con altitudini che arrivano ai 1200 m.

Le foglie per l'infuso vengono raccolte tra Maggio ed Ottobre, avendo cura di non spogliare completamente l'arbusto e selezionando le migliori. Da un arbusto si possono ottenere fino a 20-30 kg di foglie. Nelle successive 24 ore si procede all'essiccazione; l'erba viene esposta ad una fonte di calore che arriva massimo a 60°C, affinché le proprietà organolettiche non vengano intaccate dall'eccessivo calore.

Le foglie così ottenute vengono tagliate grossolanamente, procedimento definito **canchado**. Dopo 9-12 mesi di riposo, l'erba viene nuovamente triturrata fino ad essere ridotta ad una miscela polverosa.



Modalità d'uso e preparazione del Mate

La bevanda di Yerba Mate può essere preparata come un normale tè, lasciando cioè in infusione per alcuni minuti le foglie in acqua bollente e filtrando il liquido subito dopo.

Secondo la tradizione si utilizza il **matero** (contenitore) e la **bombilla** (sorta di cannuccia).

Si appoggia la bombilla nel matero, si mettono circa 2 cucchiaini di erba, si versa acqua molto calda, ma **NON** bollente altrimenti brucerebbe le foglie. Si attende qualche istante o un minuto.

Bere l'infuso dalla bombilla lasciandola sempre nell'identica posizione iniziale. L'acqua nel pentolino può essere lasciata sul fuoco a scaldarsi per eventuali rabbocchi. Una maniera veloce di preparare il Mate è il cosiddetto **Mate cocido**, cioè "mate cotto": si utilizza la Yerba Mate allo stesso modo del tè. Per questa ragione è venduta in bustine simili a quelle del tè.



Dose consigliata

Il dosaggio raccomandato varia da individuo a individuo e dipende anche dalle modalità attraverso le quali si assume tale sostanza, poiché esistono supplementi in pillole, in polveri o in tè.

Per questo, è molto importante seguire sempre attentamente le indicazioni riportate nella confezione e consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare ad integrare la dieta con la Yerba Mate.

Generalmente, la forma standard per quanto riguarda le pillole e la polvere è compresa tra i 2 e i 3 g di sostanza, da consumare con un'abbondante bicchiere d'acqua.

Per quanto riguarda il tè invece, sono necessari 1-2 g ogni 100ml di acqua calda. infondere per 5 minuti e bere, non più di 3 tazze al giorno a temperatura ambiente.

L'aroma è tipico.

Le prime somministrazioni di Mate potrebbero risultare particolarmente energizzanti.

Estensione geografica del Mate

Ilex Paraguayensis cresce in natura in un'ampia regione subtropicale. Include:

- L'Argentina del Nord,
- Il Brasile Sud-Occidentale,
- Il Paraguay Sud-Orientale,
- Alcune regioni in Uruguay.