CONSUMO DO CHIMARRÃO E SEU IMPACTO PARA A SAÚDE

Camila Gabrielle Castro da Silva [1]

Marina Couto Pereira [2]

Resumo:

O chimarrão é uma bebida típica do Rio Grande do Sul, na qual a erva-mate (Ilex paraguariensis) é submetida a uma infusão em água quente. Apesar de ser amplamente consumida nesta região, sua atuação fisiológica é muitas vezes desconhecida. Portanto, o objetivo do presente trabalho foi investigar os impactos do consumo do chimarrão na saúde. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados do Google Acadêmico e SciELO, através das palavras-chave: erva-mate, chimarrão e Ilex paraguariensis. Outras fontes de informação, como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Instituto Nacional do Câncer (INCA) também foram utilizadas. Pesquisas em animais evidenciaram o potencial antioxidante da erva-mate, efeito atribuído ao conteúdo de ácidos fenólicos presentes, capazes de evitar a oxidação do colesterol LDL, impedindo a ocorrência de ateroma e melhorando o parâmetro lipídico. Outros estudos, também em animais, confirmaram que o chimarrão tem efeito protetor contra o aumento de peso, possivelmente devido ao teor de saponinas que são capazes de reduzir a absorção de gordura no organismo. Além disso, pesquisas realizadas em humanos mostraram que o consumo de erva-mate aumenta o gasto energético, devido a cafeína, que aumenta a atividade no sistema nervoso central, aumentando as concentrações plasmáticas de adrenalina. Entretanto, a ingestão do chimarrão com a temperatura da água muito elevada, acima de 60 ºC, está associada ao câncer no esôfago, por causar danos à mucosa desencadeando processos inflamatórios crônicos. Em conclusão, o chimarrão parece trazer benefícios para a saúde, uma vez que apresenta compostos com atividade antioxidante e protetores contra o aumento de peso, por outro lado, o seu consumo com a temperatura de água elevada pode acarretar em efeitos prejudiciais, como o desenvolvimento de câncer de esôfago.

Palavras-chave: Erva-mate, Gasto Energético, Câncer no Esôfago.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

CONSUMO DO CHIMARRÃO E SEU IMPACTO PARA A SAÚDE

[1] Aluno de graduação. camilacastroramella@hotmail.com. Autor principal

[2] Docente. marinapereira@unipampa.edu.br. Orientador

O chimarrão é uma bebida típica do Rio Grande do Sul, na qual a erva-mate (*Ilex paraguariensis*) é submetida a uma infusão em água quente. Apesar de ser amplamente consumida nesta região, sua atuação fisiológica é muitas vezes desconhecida. Portanto, o objetivo do presente trabalho foi investigar os impactos do consumo do chimarrão na saúde. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados do Google Acadêmico e SciELO, através das palavras-chave: erva-mate, chimarrão e *Ilex paraguariensis*. Outras fontes de informação, como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e Instituto Nacional do Câncer (INCA) também foram utilizadas. Pesquisas em animais evidenciaram o potencial antioxidante da erva-mate, efeito atribuído ao conteúdo de ácidos fenólicos presentes, capazes de evitar a oxidação do colesterol LDL, impedindo a ocorrência de ateroma e melhorando o parâmetro lipídico. Outros estudos, também em animais, confirmaram que o chimarrão tem efeito protetor contra o aumento de peso, possivelmente devido ao teor de saponinas que são capazes de reduzir a absorção de gordura no organismo. Além disso, pesquisas realizadas em humanos mostraram que o consumo de erva-mate aumenta o gasto energético, devido a cafeína, que aumenta a atividade no sistema nervoso central, aumentando as concentrações plasmáticas de adrenalina. Entretanto, a ingestão do chimarrão com a temperatura da água muito elevada, acima de 60 ºC, está associada ao câncer no esôfago, por causar danos à mucosa desencadeando processos inflamatórios crônicos. Em conclusão, o chimarrão parece trazer benefícios para a saúde, uma vez que apresenta compostos com atividade antioxidante e protetores contra o aumento de peso, por outro lado, o seu consumo com a temperatura de água elevada pode acarretar em efeitos prejudiciais, como o desenvolvimento de câncer de esôfago.