

VOCÊ TOMA CHIMARRÃO? OS BENEFÍCIOS DA ERVA-MATE

Bruna Dias Burigo*, Leonardo Feijó Adorno, Carolina Guilherme Ramos, Renan Milech Pereira, Ana Laura Lumertz Schardosim, Júlia Martins Boher
Profª orientadora: Alexandra Machado Vasilich
Colégio ULBRA Cristo Redentor

INTRODUÇÃO

Além do aspecto cultural, a erva-mate (*Ilex paraguariensis*) é uma matéria-prima de grande importância para a região Sul do Brasil, sendo que a produção anual é de aproximadamente 650.000 toneladas de folhas. Sabe-se que a composição química da erva-mate é influenciada pelas condições agrônomicas de plantio, bem como pelas condições de extração de suas folhas.

Diversos estudos atestam as propriedades medicinais e nutritivas da erva-mate. A cafeína exerce efeito sobre o sistema nervoso central, estimulando o vigor mental. Com vitaminas do complexo B, o mate participa do aproveitamento do açúcar nos músculos, nervos e atividade cerebral do homem; vitaminas C e E agem como defesa orgânica e são benéficas para os tecidos do organismo; sais minerais, juntamente com a cafeína, ajudam o trabalho cardíaco e a circulação do sangue, diminuindo a tensão arterial, dado que a cafeína atua como vasodilatador. Em tais situações, também pode ser suprida a sensação de fome.

O mate favorece a diurese, sendo de grande utilidade nos problemas de bexiga. Atua também sobre o tubo digestivo, ativando os movimentos peristálticos, facilita a digestão, favorecendo a evacuação e a mictação.

Os componentes químicos encontrados na erva, apontam a presença de vitamina B1, cálcio, ferro, fósforo e manganês, confirmando as propriedades terapêuticas da erva-mate como estimulante, diurético e facilitador da digestão.

A erva-mate também apresenta potencial preventivo e curador da aterosclerose, doença causada pelo acúmulo de gordura nas artérias. A ação oxidante reduz a reatividade vascular, comprometendo o vasorelaxamento necessário para uma boa circulação sanguínea e podendo, causar, entre outras complicações, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral.

Ingrediente principal do chimarrão, a erva se mostrou um eficaz redutor das reações de oxidação que causam a doença.

Estudos realizados em composteiras adubadas com erva-mate relatam resposta significativa à adubação nitrogenada, ou seja, alto teor de N (nitrogênio), P (fósforo) e também de K (potássio) nos solos analisados, pois foi encontrado elevado teor desses elementos químicos.

OBJETIVOS

Neste sentido, o presente trabalho teve por objetivo realizar a investigação através de um roteiro de perguntas sobre o uso de erva-mate e seus benefícios químicos, bem como uma pesquisa bibliográfica sobre o plantio, extração, moagem e curiosidades culturais.

METODOLOGIA

A pesquisa consistiu além do inventário bibliográfico, num roteiro de questões referentes ao uso da erva-mate, para correlacionar o uso do chimarrão com seus benefícios medicinais (químicos). A amostragem selecionou 30 pessoas maiores de 30 anos para responderem às questões.

Consistia nas seguintes perguntas:

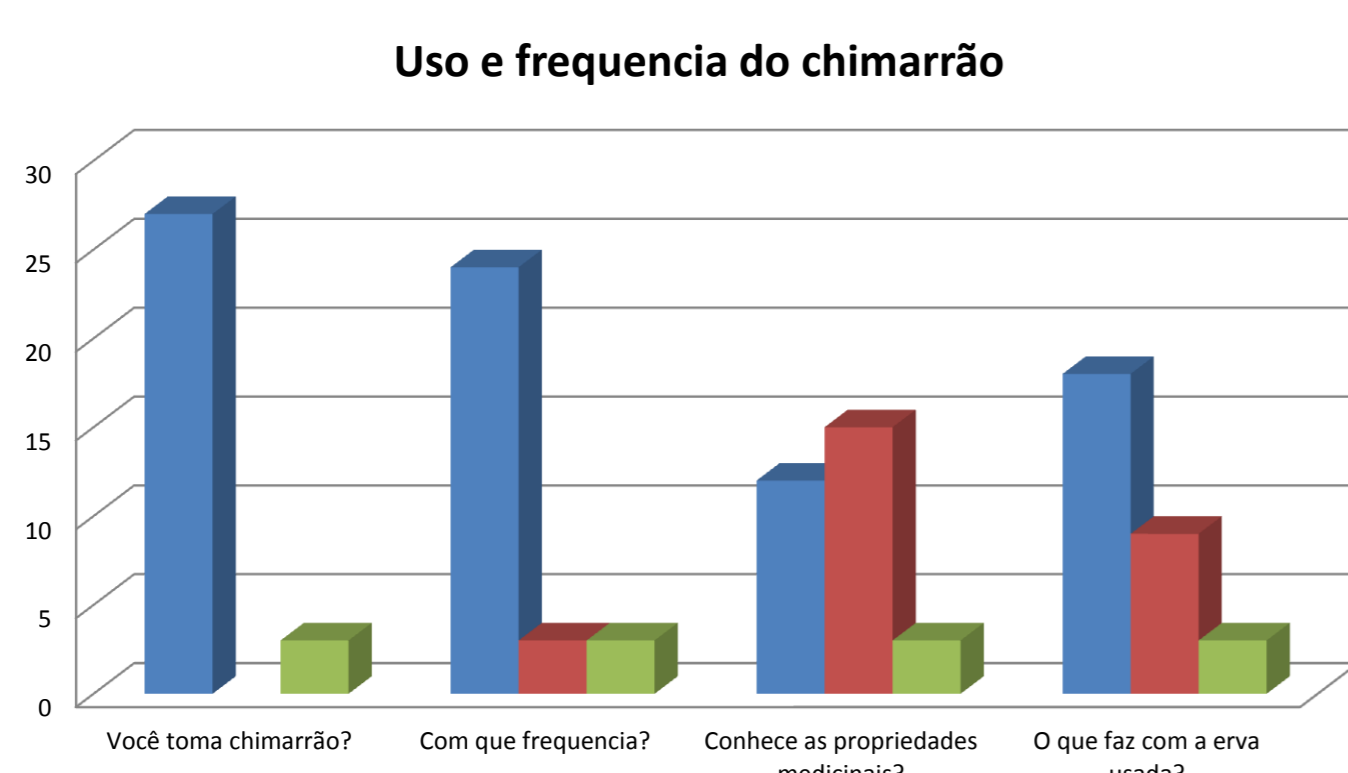
- | | | |
|--|-------------------------|--|
| 1. Você toma chimarrão? | Sim | Não |
| 2. Com que frequência? | Menos de 2x por semana | Mais de 2x por semana Não toma chimarrão |
| 3. Você conhece as propriedades medicinais da erva mate? | Sim | Não |
| 4. O que você faz com a erva-mate depois de tomar o chimarrão? | Coloca no lixo orgânico | Usa como adubo |

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Os resultados obtidos permitiram verificar que em nossa cultura ainda fazemos frequentemente o uso do chimarrão apesar de um número significativo de entrevistados não saberem os reais benefícios químicos de seu uso. Com base nos dados obtidos na amostragem, percebeu-se que 90% dos entrevistados toma chimarrão e 80% faz seu uso mais de duas vezes na semana. Porém, constatou-se que somente 36% dos entrevistados conhece algum tipo de benefício da erva-mate, sendo citado por alguns, seu potencial diurético.

Quanto a destinação da erva-mate já utilizada, 60% dos entrevistados coloca no lixo orgânico.

Os dados também são expressos no gráfico a seguir:



Através da análise e interpretação da pesquisa surgiu o questionamento sobre alguns aspectos: tomamos chimarrão pelo hábito cultural? Ou pelo sabor? Oi ainda, pelos benefícios do seu uso? E quanto ao destino dos resíduos? Estamos descartando de forma correta?

Sabemos que a erva mate é um dos principais símbolos do tradicionalismo gaúcho. É uma herança deixada pelos nossos antepassados que estimula a fraternidade, a amizade, o amor e a união.

O chimarrão é uma das bebidas mais apreciadas pelo gaúcho, estando presente na maioria dos lares.

Quanto às suas propriedades, estudos atestam as propriedades medicinais e nutritivas da erva-mate. O uso da infusão, em pouco tempo, "refaz da fadiga e excita ao trabalho", sendo que a principal propriedade do mate consiste em duplicar a atividade sobre todas as formas: intelectual, motora e vegetativa, produzindo facilidade, elasticidade e agilidade físicas, sensação de força e bem estar.

Já os resíduos de erva-mate por serem orgânicos podem e devem ser reutilizados, pois estudos também já comprovaram seus benefícios para o solo.

CONCLUSÃO

Nos últimos anos, as pesquisas relacionadas aos benefícios do uso da erva-mate no tratamento de diversas doenças, como obesidade, câncer e diabetes cresceram consideravelmente, mostrando, particularmente, o seu efeito antioxidante. Este interesse acadêmico começa a se refletir no desenvolvimento de produtos farmacêuticos e alimentícios. O consumo da erva mate pode agregar importantes substâncias antioxidantes à alimentação humana, as quais podem representar uma nova abordagem na inibição dos danos provocados pelo excesso de radicais livres. Tendo em vista que os indícios científicos se mostram favoráveis ao consumo, este poderia ser estimulado como parte de uma dieta saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASTALDELLI, Ana Paula Almeida. Efeito da erva mate (*Ilex paraguariensis* A. St. -Hil.) no comportamento e fisiologia de ratos Wistar. Revista Brasileira de Biociências - Brazilian Journal of Biosciences.
- GRANDO, Rafaela Lora. erva-mate: usos e aplicações avaliados através de prospecção tecnológica. MALAVOLTA, E.; VITTI, G.C.; OLIVEIRA, S.A. Avaliação do estado nutricional das plantas. Piracicaba: POTAFOS. 1989. 201 p
- MEJÍA, Elvira González de et al. Yerba mate tea (*Ilex paraguariensis*): Phenolics, antioxidant capacity and in vitro inhibition of colon cancer cell proliferation. Journal of Functional Foods, Estados Unidos, v. 2, n. 1, p.23-34, jan. 2010. Elsevier BV.
- PANDOLFO, Carla Maria. Resposta da erva-mate (*Ilex paraguariensis* st. hil.) à adubação mineral e orgânica em um latossolo vermelho aluminoférrico. Ciência Floresta, Santa Maria, v. 13, n. 2, p. 37-45