LLEX PARAGUARIENSIS – ERVA- MATE

Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato
Poliana Alves Da Silva
Valdir Salatino
Rosangela Fernandes Araujos
Guilherme Pedro Da Silva
Francisco Welleme Dos Santos Rodrigues

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

LLEX PARAGUARIENSIS – ERVA- MATE

Introdução: A erva mate conhecida cientificamente como llex paraguariensis originada da família de aquifoliáceas encontrada na América do Sul em uma região subtropical, possui diversos efeitos de ação terapêuticos comprovados, sendo alguns deles utilizados na perda de pesos, redução de hipercolesterolemia (elevado nível do colesterol), moderado diurético, contém vitaminas A, B1, B2, C e E, sendo utilizada também no controle de glicemia entre outros benefícios oferecidos através da propriedade da planta. Objetivo: Indicar os benefícios oferecidos através da utilização da planta llex paraguariensis. Metodologia: Essa pesquisa foi realizada através de bancos de dados científicos e acadêmicos como: Google acadêmico, biblioteca virtual, banco de dados da Farmacopeia Brasileira e Scielo. Resultado e Discussões: A erva-mate é rica em alcaloides (cafeína e teofilina), que têm ação termogênica, aumentando o gasto energético e promovendo a lipólise. O consumo da erva-mate está relacionado também ao poder que ela tem de estimular a atividade física e mental, combatendo a fadiga, e proporcionando a sensação de saciedade. Para se extrair o princípio ativo da erva mate, pode-se utilizar na forma de infusão, a qual obtém-se uma ação antioxidante, anti-inflamatória e ação estimulante no sistema nervoso central. Conclusão: A erva mate vem sendo cada vez mais reconhecida mundialmente e utilizada, devido sua múltipla ação de benefícios oferecidos pelos seus efeitos terapêuticos, pois estudos comprovam que a ingestão aumenta a oxidação de ácidos graxos e o gasto energético dependente de atividade física, sem afetar o desempenho físico, sugerindo um potencial para melhorar a eficácia da atividade física na perda de peso.