



ERVA-MATE E SEUS EFEITOS FITOTERÁPICOS

NATALIA GALVAN

Introdução: A erva-mate é uma planta medicinal, conhecida e ingerida em sua maior parte na América do Sul em diversas formas tais como chimarrão, tererê e chá mate. **Objetivos:** O presente trabalho propõe uma revisão integrativa de literatura que tem como finalidade o estudo dos efeitos fitoterápicos que a erva-mate traz para o organismo. **Metodologia:** Foram analisados artigos publicados em bases de dados científicos, tais como: LILACS, PubMed e SCIELO, entre 2007 a 2018, tendo como os seguintes descritores: “Erva-mate e seus efeitos fitoterápicos”, “*Ilex paraguariensis*”, “Efeitos da erva-mate”, “Suplementação com erva-mate”. **Resultados:** Foram levantadas um total de 295 referências: 27 no LILACS, 255 no PubMed e 13 no SCIELO. Após a exclusão dos duplicados e do resumo e texto completo, foram selecionados 6 artigos que atenderam os critérios de inclusão. Foi possível observar a redução dos níveis de lipoproteína de baixa densidade (LDL) e aumento de lipoproteína de alta densidade (HDL), além disso, diminuiu a massa de gordura corporal e o risco de doenças cardíacas, sendo assim, um ótimo aliado contra a obesidade, assim como na perimenopausa e no microbioma intestinal. **Conclusão:** Apesar dos poucos achados de efeitos maléficos ao organismo, a *Ilex paraguariensis* é recomendada como uma fonte suplementar que evita a obesidade e o aparecimento de doenças cardíacas, controlando assim, diversos níveis bioquímicos, além de beneficiar o seu uso no período da perimenopausa em ratos fêmeas, diminuindo a reabsorção óssea. Além disso, demonstrou que o uso do extrato da erva-mate com o iogurte probiótico em 30 dias não teve significância a nível bioquímico, apenas funcional.

Palavras-chave: **ILEX PARAGUARIENSIS; PLANTAS MEDICINAIS; MÉTODOS TERAPÊUTICOS COMPLEMENTARES; FITOTERAPIA; ANTIOXIDANTES; ;**