

# El Mate

Por Dr. Alvaro Moreno Montes de Oca

Nadie que se precie de uruguayo, esté en el lugar del planeta que esté y más aun si es cultor de las más altas tradiciones como lo fomentamos en la Sociedad Nativista y Tradicionalista Lanceros Orientales, puede prescindir del mate.

En esta pequeña reseña, intentaré esbozar pequeños chispazos de que es la infusión y sus implementos, su preparación e ingesta, ya que la pagina de Lanceros Orientales ya no es patrimonio de un grupo de tradicionalistas Orientales, sino que ha trascendido fronteras y es vista por cibernautas que desconocen no solo la cultura uruguaya, sino la filosofía del mate. Aunque mi condición de integrante de la salud, me llevará al final por el camino del contenido químico y las propiedades terapéuticas del mate.

Y es así que teniendo el mate sobre el escritorio me lanzo a plasmas este conjunto de letras que intentarán modestamente arrojar un poco más de luz sobre nuestro compañero de todas las horas, el mate.

Es difícil imaginarse a un uruguayo que no tome mate. Es parte esencial de la cultura nacional, del Ser nacional.

El mate es la bebida resultante de la infusión de la yerba mate. La “yerba” está constituida por las hojas deshidratadas y molidas de la especie arbórea *Ilex paraguayensis*.

El origen de esta bebida se remonta hacia épocas prehispánicas de la cultura guaraní, pero desde el siglo XVII, y mientras en Europa se imponía la costumbre de tomar té –fomentada por la Corona Inglesa en colocar la necesidad de dicha infusión proveniente de la producción de sus colonias-, aquí en Sudamérica y específicamente en Uruguay, se extendía el hábito de tomar mate.

Inicialmente el mate se convirtió en compañero inseparable del hombre de campo. Cimarrón, amargo, verde, fue su fiel amigo en las travesías por los campos, en los momentos de soledad y también los de alegría. Con el paso de los años logró conquistar su espacio en la ciudad, y hoy tomar mate es una práctica habitual en

todo el territorio del Uruguay, así como en Argentina, Paraguay y el Sur de Brasil.

Según el lugar, el momento, o con quien se toma mate, este adquiere diversos significados. Puede ser un alimento, o tan solo el compañero de horas lerdas. Acompaña a los estudiantes, a los grupos de amigos, a la familia, a los compañeros de trabajo. Es un elemento de comunión y el símbolo de bienvenida para quien es recibido con un “mate calentito” en la puerta de la casa.

El mate es tomado, generalmente, en forma compartida, y siempre se utiliza el mismo recipiente y la misma bombilla, pasándolo de una persona a otra. Este hecho es el que lo distingue notablemente de la forma en que se comparte otras infusiones, como el té o el café.

El mate es confeccionado a partir de una calabaza seca que, debidamente seccionada, se transforma en el recipiente. La palabra mate proviene de un vocablo de origen quechua que originalmente designaba al recipiente (calabaza). Mas tarde paso también a denominar a la bebida misma.

En los orígenes el agua se vertía directamente desde la pava o caldera, pero, con el advenimiento del termo, el mate quedó liberado fuera del amparo del hogar, para salir a compartir charlas y amistad en cualquier rincón. Es por ello que en Uruguay es muy común tomar mate en los más diversos lugares públicos y está costumbre se ha tornado en una de las más típicas imágenes del paisaje ciudadano.

Ahora incursionemos por sus propiedades y bondades más allá de fomentar la amistad y la fraternidad. Desde un punto de vista químico, la LLex Paraguayensis (yerba mate) puede ser evaluada bajo su aspecto químico o como materia prima para varios productos. Mucho antes de que su composición química fuera reconocida, los indígenas usaron la yerba mate no solamente por su sabor, sino también y principalmente porque reconocieron sus virtudes, en cuanto al aumento de la resistencia al cansancio y sus poderes de reducir la sed y el hambre.

Estudios muestran que la yerba mate tiene los siguientes componentes: agua, celulosa, chicle, dextrin, mucilago, glucosa, pentosa, grasa, resinas aromáticas, albúmina, xantina, teophyllina,

cafeína, ácido fólico, ácido cafeico, ácido virídico, clorophila, colesteroína y aceites esenciales.

Las cenizas contienen enormes cantidades de potasio, litio, sulfuros, carbón, ácidos cítricos, además de rastros de magnesio, manganeso, hierro, aluminio y arsénico.

Xantina, Teophyllina y Teobromina son tres alcaloides relacionados que se encuentran en la yerba mate y son los elementos más interesantes desde un punto de vista terapéutico. El nivel de xantina de la yerba mate es 1.60% promedio y 1.10% en infusiones.

Composición promedial de la yerba mate (100 grs.):

Componente	mínimo	máximo	promedio
Humedad	5.36	9.80	8.17
Proteínas	8.30	13.45	10.89
Carbohidratos	9.70	14.18	12.04
Glucosa	1.30	6.14	3.84
Fibras	14.96	19.95	16.96

Composición mineral de la yerba mate (100 grs.):

Componente	mínimo	máximo	promedio
Cloro	0.082	0.160	0.116
Sulfuro	0.082	0.168	0.125
Fósforo	0.074	0.214	0.120
Calcio	0.597	0.824	0.668
Magnesio	0.134	0.484	0.337
Potasio	1.181	1.554	1.350
Sodio	0.000	0.003	0.002
Hierro		94	59.9
Cobre	0.600	1.600	1.260
Manganeso	30.20	183.00	133.18

Contenido de Vitaminas en la yerba mate (100 grs.):

Componente	mínimo	máximo	promedio
Carotina	0.639	2.267	1.234
Vit. A UI	1.065	3.779	2.095
Tiamina	62.30	313.10	222.70
Riboflavina	246.00	573.90	404.30
Ac Ascórbico	8.20	20.70	11.90

## Propiedades Terapéuticas:

La yerba mate es básicamente una bebida estimulante, elimina la fatiga, estimulando la actividad mental y física. Tiene un efecto beneficioso en nervios y músculos y también aumenta el trabajo intelectual.

Como resultado de los efectos centrales estimulantes de la xantina junto con la activación de elementos de reserva, la actividad cardiovascular fortalece el organismo, a tal punto que el consumo de mate puede reducir el colesterol LDL o colesterol "malo", a la vez que promueve el aumento de colesterol HDL o colesterol "bueno". La yerba mate activa una enzima que ayuda a retirar el colesterol malo demostrando sus efectos cardioprotectores.

Gracias a su complejo de vitamina B, la yerba mate colabora con el ingreso de azúcar en los músculos y nervios y con la actividad cerebral del ser humano; las vitaminas C y E actúan como defensa orgánica y en las fibras del organismo; las sales minerales, junto con la xantina, ayudan el trabajo cardiovascular y la circulación de la sangre al bajar la presión, ya la xantina actúa como un vasodilatador. En tales circunstancias, el hambre puede sentirse satisfecha.

La yerba mate aumenta la diuresis y es muy útil para problemas de la vejiga.

También actúa sobre el tubo digestivo activando los movimientos peristálticos; facilita la digestión, ayuda con problemas gástricos y aumenta la evacuación y la diuresis. La acción estimulante de la yerba mate es más duradera que la del café y no tiene los otros efectos como insomnio e irritabilidad.

Por aquí voy dejando ya que el teclear me está alejando de mi compañero, el mate y tantas buenas propiedades no serían nada más que palabras si no lo hago ingresar a mi organismo.

Un fortísimo y fraterno abrazo para todos...