V Argentině a dalších jihoamerických zemích převyšuje spotřeba yerba mate (*Ilex paraguariensis*) nad kávou nebo čajem (*Camellia sinensis*). Prevalence osteoporozy a incidence osteoporotických zlomenin v Latinské Americe je nižší než v severní Evropě a USA, ale je na vzestupu. Přísun kofeinu, který je v yerba mate obsažen ve vysoké koncentraci, může negativně ovlivňovat BMD a riziko zlomenin.

Dr. Andrea Conforti a kolektiv z Program for the Prevention and Treatment of Osteoporosis v Mendoze v Argentině zkoumali uživatele, kteří připravovali yerbu mate opakovaným louhováním, při kterém je koncentrace kofeinu 330 mg/l. Zkřížená observační studie identifikovala postmenopauzální ženy, které pily aspoň 1 litr denně aspoň 5 let (n = 146) a roztřídila je podle věku a času do menopauzy, výšky, BMI a příjmu vápníku s odpovídajícím počtem žen, které čaj nepily. Obě skupiny měly sedavý režim. Konzumentky yerba mate měly BMI o 1,1 kg/m^2 větší než nekonzumentky. Ze studie byly vyloučeny současné nebo bývalé kuřačky, konzumentky více jak 50g alkoholu týdně, současné uživatelky HRT (hormonální substituční terapie), uživatelky bisfosonátů déle jak 6 měsíců a chronické uživatelky kortikosteroidů. BMD byla měřena pomocí DXA (dual-energy X-ray absorptiometry).

Uživatelky měly o 9,7% větší BMD lumbární páteře ve srovnání s neuživatelkami (0,952 g/cm^2 vs 0,858 g/cm^2, respektive; P < 0,0001), stejně jako o 6,2% větší BMD stehenního krčku (0,817 g/cm^2 vs 0,776 g/cm^2, respektive; P = 0,0002). Násobnou regresní analýzou výzkumníci nalezli, že navíc k BMI byla konzumace yerba mate jedinou proměnnou, která signifikantně korelovala s BMD (P = 0,0028). Ačkoliv skupina konzumentek měla vyšší křížovou a krčkovou BMD v každém věku ve srovnání s kontrolou, sklony regeresní křivky pro BMD vs věk se ve skupinách nelišily, což znamená, že ztráta BMD v čase byla stejná u obou skupin. V čase DXA skenování byl počet nezávažných kostních zlomenin podobný u obou skupin (13 u uživatelek a 17 u kontrol; P = 0,5637).

Autoři uzavírají, že chronická spotřeba yerba mate byla spojena s větší BMD lumbární páteře a stehenního krčku a má protektivní efekt, a dřívější hypotézy o škodlivém efektu kofeinu na BMD „by měly být odmítnuty“. Výsledky ale nemohou být zevšeobecněny na mladé ženy, muže nebo děti.

Zdroj: Bone 2012; 50: 9-13