

A erva mate possui ação terapêutica comprovada cientificamente?

As propriedades terapêuticas da erva mate ainda não foram amplamente investigadas em estudos clínicos e sua eficácia necessita ser investigada a longo prazo. *Ilex paraguariensis*, conhecida como erva mate possui diversas ações terapêuticas relatadas na literatura etnofarmacológica 1. Dentre essas, as ações investigadas nos ensaios clínicos que correspondem a problemas prevalentes na Atenção Primária à Saúde destaca-se: a ação de um fitoterápico contendo erva mate para a perda de peso² e o uso do infuso, na redução da hipercolesterolemia e controle do perfil glicêmico^{3,4,5,6}.