MATEAR SÍ O SÍ

Posted on 26 febrero, 2020 by Arturo Molina



Category: Literatura

“Ahorita matear sí o sí, hermano”, solía decirme un primo cuando volvíamos de las tremendas comilonas que mi familia boliviana llama simplemente “cena”. Lo recuerdo ahora que estoy sirviendo el agua caliente hasta tres cuartos del mate –así le llaman también al recipiente donde se bebe–; el resto con agua tibia para que la yerba suelte el sabor exacto. Hay una regla general: quien lo toma, debe terminar toda el agua para pasar el mate y no hablar mientras succiona de la bombilla.

Así lo compartía con mi primo y, por las noches, suponía que mi malestar estomacal se debía a la cena brutal. Después descubrí que era la yerba mate lo que me provocó, con el tiempo, episodios recalcitrantes de gastritis.

Una mínima explosión acude a mi boca, en especial durante el primer trago. No puedo evitarlo, es como el diabético que se da sus escapadas de cocacolas. Sé que por la noche la boca de mi estómago sentirá un puñado de balines cayendo en ella, así como le sucede a José Federico Burgos en *Puertas demasiado pequeñas*.

Mañana podré preguntarle al doctor por qué cargo la maldición de la intolerancia a la yerba mate.

Es un enigma, porque cuando tomo una jarra de café en el día no tengo el mínimo malestar, me hace casi tan bien como el jengibre.

> *Una mínima explosión acude a mi boca, en especial durante el primer trago.*

El doctor me dirá que yo padezco de gastritis erosiva, derivada de una aguda. Esto es que la afección de las áreas superficiales y glandulares de la mucosa, se desarrolló de tal manera que provocó una destrucción glandular (atrofia). Por esto yo debería saber qué alimentos me dan acidez y cuáles puedo tolerar más. Le diré que lo sé muy bien y entonces me mirará extrañado: lo sé, pero no puedo resistirme al amargo abrazo del mate, y, además, busco explicaciones.

–Es muy complicado hacer suposiciones –asegurará el médico–, incluso si eres tu único objeto de estudio: depende, principalmente, de tus hábitos alimenticios y de qué otros alimentos consumes junto con la yerba mate; esto da una variable distinta si estás en ayuno o bien si tomaste, digamos, sólo un vaso de leche por la mañana, y un día antes tu última comida fue a las tres de la tarde.

Yo le pondré atención con la mano en la panza, un tanto arrepentido del mate que me saboreo con tal placer. Es como si de pronto se me dibujaran montañas gigantescas de la yerba y pudiese sumergirme en ellas, campos liberadores de serotonina cuya resaca es una sensación flamígera.

Entre otras cosas me dirá, también, que así sucede con todos los antioxidantes, depende de la composición química de cada uno. Pero en eso no podrá ayudarme porque no lo sabe bien a bien y habrá más pacientes aguardando.

Ya en casa revisaré las etiquetas de las distintas marcas que tengo. Justo ahora estoy bebiendo VerdeFlor, porque una insignia al frente asegura: “No produce acidez”. No obstante, mi estómago comienza a burbujear, y por la noche me revolcaré en la cama con un sabor metálico en la boca.

Un estudio asegura que contiene polifenoles, sustancia antioxidante que a su vez se divide en lignina, flavonoides y taninos condensados. Y en estos últimos está mi talón de Aquiles.

> *No obstante, mi estómago comienza a burbujear, y por la noche me revolcaré en la cama con un sabor metálico en la boca.*

–Hay regiones donde la gente reacciona distinto a tal o cual alimento. Mi mamá puede comer chiles verdes así, solitos, o al menos lo hacía antes de envejecer; ésa es otra variable más: tu edad. No todo el tiempo vamos contener el mismo nivel de mucosa.

Y es por eso que reacciono a los taninos, porque son antioxidantes en potencia. Estos elementos se encuentran en otros insumos cotidianos, como el chocolate negro, el vino, o en especias como la canela y el clavo. El mismo estudio, que leeré mañana, después de la visita al doctor, dice también que la cantidad de polifenoles liberados de la yerba mate depende de la preparación. Existen tres

principales: mate, tereré y cocido.

El primero es al estilo chileno, el mismo que estoy haciendo ahora, es decir el que mayor cantidad de polifenoles libera. El segundo, el tereré, es cuando se prepara en frío y acaso con algo de limón (en Bolivia lo tomábamos cuando jugábamos al fútbol o en días de calor fulgurante). Por último, y el menos dañino para mi caso, es el cocido, en saquitos, con la menor cantidad de polifenoles. Pero resulta que el cocido no me hace imaginar las montañas enormes de yerba mate, ni libera mis neurotransmisores.

No podré, por supuesto, dejar de ver con un dejo de odio aquel término "tanino condensado", a la vez que un tirón agudo se cruce por mi estómago.

Pero eso será mañana. Por el momento pienso en mi primo boliviano, digo salud al aire, y me llevo a la boca la bombilla y su amargo dulzor. C^2