Diarioaustral
REGIÓN DE LOS RÍOS

Fecha: 10/05/2025 Audiencia: 14.400 Sección: ENTREVISTAS
Vpe: $514.457 Tirada: 4.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $696.000 Difusión: 4.800
Vpe portada: $696.000 Ocupación: 73,92%

ENTREVISTA. NATALIA MÉNDEZ CÁCERES, investigadora de la Universidad San Sebastián, sede Valdivia:

"Hay alimentos que tienen la capacidad de regular nuestro ritmo biológico..."

CAMPO.
Su labor se aboca al envejecimiento saludable de las personas y a la prevención de enfermedades crónicas.

María Alejandra Pino C.
mariaalejandra.pino@australvaldivia.cl

En contribuir al envejecimiento saludable de las personas y en la prevención de enfermedades crónicas relacionadas ha focalizado principalmente su quehacer. Desde sus inicios académicos se dedica a la investigación, especialmente asociada la cronobiología, disciplina que describe los ritmos biológicos que impactan en la salud y el bienestar de las personas.

En este contexto, desarrolla estudios relacionados con las propiedades de los frutos nativos del sur de Chile, a fin de poder generar un cronobiótico.

Natalia Méndez Cáceres es investigadora de la Universidad San Sebastián, sede Valdivia. Es médico veterinaria de la Universidad Mayor, Magister en Ciencias Biológica de la Universidad de Chile y Doctora en Ciencias Médicas de la Universidad Austral de Chile.

Nació en Santiago. Sin embargo, se considera una "valdiviana adoptada". A la capital de Los Ríos llegó hace 15 años. Un programa de formación académica en la U. Austral fue una de sus motivaciones. La otra, un interés familiar de generar un cambio en el estilo de vida.

"He construido lazos importantes en esta ciudad y he crecido también académicamente", asegura.

Su incorporación a la Universidad San Sebastián es reciente. Sin embargo, antes de su llegada ya colaboraba con ésta en otras instancias, por ejemplo, en el comité institucional y en programas de doctorado. "Mi llegada dice relación también con la búsqueda de desafíos en los ámbitos personal y profesional", detalló. En ese sentido, destacó el aporte que hará en la gestión académica, vinculada con la formación de los estudiantes. Y, junto con ello, en investigación interdisciplinaria. "Para mí también es muy importante poder contribuir en la formación de comunidad y en poder resolver inquietudes y problemas con una mirada territorial", subrayó.

COMUNICACIONES USS

NATALIA MÉNDEZ CÁCERES LLEGÓ HACE 15 AÑOS A VALDIVIA. ES MÉDICO VETERINARIA Y DOCTORA EN CIENCIAS MÉDICAS.

Adjudicación de fondos ANID Startup

¿De qué manera la reciente adjudicación de fondos ANID Startup va a ayudar en su investigación? Al respecto, la investigadora de la Universidad San Sebastián, Natalia Méndez Cáceres, señaló que "viene a hacer una inflexión en lo que habíamos estado realizando. Llevamos un par de años ya trabajando en esto. Y como todo en la ciencia, poder acceder a fondos mayores no ha sido fácil. Pero estamos acostumbrados a postular a fondos y a seguir investigando y buscando las maneras de continuar generando conocimiento, por lo tanto, esta reciente adjudicación sin duda viene a dar un impulso de energía en ese aspecto, poder contribuir desde esta ciencia más aplicada".

Diarioaustral
REGIÓN DE LOS RÍOS

Fecha: 10/05/2025 Audiencia: 14.400 Sección: ENTREVISTAS
Vpe: $569.788 Tirada: 4.800 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $696.000 Difusión: 4.800
Vpe portada: $696.000 Ocupación: 81,87%

(viene de la página anterior)

Anteriormente, se desempeñó como docente académica en la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile.

¿Por qué opta por dedicarse principalmente a la investigación?

-Tiene que ver con un tema bastante personal. Fui mamá muy tempranamente durante mi vida académica y tuve la oportunidad de toparme con muy buenos investigadores y académicos por esta coincidencia familiar, de la llegada de mi hijo. Desde los 19 años de edad participo en investigaciones, desde mi formación de pregrado. Y tiene que ver con una linda coincidencia, de tener un mentor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile y otras mentoras a lo largo de mi carrera académica que hacen que hoy esté aquí.

¿Cómo evalúa el papel histórico que las mujeres han desarrollado en la ciencia?

-Las mujeres históricamente han tenido un papel fundamental en la ciencia, a veces invisibilizado, con poca difusión o incluso a veces atribuidos algunos descubrimientos a sus colegas masculinos. Pero evidentemente se han abierto espacios y hay muchas investigadoras que anónimamente han contribuido con sus descubrimientos, han estado liderando equipos de trabajo y proyectos de investigación. Por eso, cuando uno ya está en este medio tiene la responsabilidad de continuar con la apertura de esos legados para que las niñas y jóvenes sientan que la ciencia les pertenece, que no es un ámbito que sea exclusivo, pero la idea es llegar al equilibrio de que orgánicamente la ciencia no tenga género.

¿Cómo ha evolucionado la participación de las mujeres en carreras científicas en los últimos 50 años?

-Se ha visto una evolución, a nivel mundial y en Chile también lo hemos observado. Eso gracias a cambios en políticas, apertura de programas de becas, algunas iniciativas que tratan de motivar e incentivar incluso desde los preescolares. Pero obviamente sigue habiendo brechas y áreas del conocimiento que por tradición son bastante masculinas. Pero es súper lindo ver cómo este llamado "techo de cristal", que son las barreras invisibles, se ha ido un poco retirando y vemos hoy en día mujeres ocupando espacios en decanaturas, en centros de investigación e incluso rectorías. Sin embargo, es un trabajo que tiene que continuar y uno como

COMUNICACIONES USS

EL TRABAJO DE NATALIA MÉNDEZ TAMBIÉN SE COORDINA CON EL DE OTROS EQUIPOS DE INVESTIGACIÓN EN LA USS.

> "Hemos estado impulsando y divulgando los efectos de las alteraciones del sistema circadiano. Nadie nos habla de que mantener una buena salud de éste también es muy relevante, porque está a cargo de todo, hace que funcionen todos nuestros relojes biológicos de manera adecuada..."

> "La melatonina es una hormona muy importante y conocida por las personas, por lo tanto, en esta búsqueda, decidimos hacer un cronobiótico de origen natural, que no es lo mismo que ir a la farmacia y tomar melatonina..."

> "Sin duda sigue existiendo la brecha, pero se han abierto estos espacios. Hay muchas más mujeres participando en ciencia; estudios de la ANID, por ejemplo, demuestran que hay mayor participación en programas de doctorado y otros..."

investigadora tiene que ser parte de ese cambio.

Usted mencionaba que se han abierto más espacios...

-Sin duda sigue existiendo la brecha, pero se han abierto estos espacios. Hay muchas más mujeres participando en ciencia; estudios de la ANID, por ejemplo, demuestran que hay mayor participación en programas de doctorado y otros. Sin embargo, hay menores adjudicaciones por parte de las mujeres, porque, querámoslo o no hay, hay un aspecto que es el tema de cuidado, el cual sigue siendo un trabajo netamente femenino: es una brecha que existe culturalmente y en lo que hay que trabajar, continúa la dificultad de poder conciliar la vida familiar con la exigencia de la vida académica.

¿Por qué investiga formas de contribuir al envejecimiento saludable de las personas?

-Hemos estado trabajando en programación fetal, en sistema circadiano y los efectos de la crono disrupción y los impactos en enfermedades crónicas, pero en el contexto del envejecimiento toma relevancia dado que es un desafío global; evidentemente se alarga nuestra esperanza de vida, las tasas de nacimiento han disminuido, hoy en día sabemos mucho más de tratamientos y de diagnósticos, sin embargo, nos seguimos enfermando; por lo tanto, esta mirada dice relación con poder contribuir a un envejecimiento saludable, es decir, vivir más años pero vivir bien.

¿Cuál es el vínculo con los alimentos del sur de Chile?

-En estos años investigando y ratificando que la alteración del sistema circadiano es perjudicial para la salud nace la necesidad de hacer algo para contrarrestar los efectos de crono disrupción que se produce por una multiplicidad de factores con consecuencias directas en nuestra calidad del sueño, en nuestro metabolismo, en la posibilidad de incremento de enfermedades crónicas. Sabemos que hay alimentos que tienen efectos o poderes cronobióticos, es decir, que pueden tener la capacidad de regular nuestro ritmo biológico a través de contenido de melatonina o de precursores de melatonina.

La melatonina es una hormona muy importante y conocida por las personas, por lo tanto, en esta búsqueda, decidimos hacer un cronobiótico de origen natural, que no es lo mismo que ir a la farmacia y tomar melatonina, que permita que las personas, por un lado, produzcan su propia melatonina y que, por otra parte, lo podamos hacer no sólo mediante alimentos, sino que a través de alimentos que están presentes en la región sur-austral. Hemos seleccionado esos alimentos, es una fórmula que ya está siendo probada y que tiene las propiedades efectivas de poder aumentar la síntesis de melatonina endógena y, con ello, regular tus ritmos biológicos, contribuir a un proceso de envejecimiento saludable y a la prevención de enfermedades crónicas.

¿Qué frutos nativos del sur en específico están estudiando?

-Esa es una pregunta muy importante que es difícil de contestar, porque forma parte de la propiedad intelectual; sin embargo, puedo decir que son algunos conocidos. Tiene una fórmula bien interesante porque hay productos de las diferentes estaciones del año, hay algunos que sólo se dan en invierno, otros en verano o en otoño. El desafío es avanzar en la innovación de este producto, no es sólo una mera mezcla de bayas.

¿Qué tan explorado está este ámbito?

-Hay varias experiencias con otro tipo de alimentos en otros lugares del mundo. Las bayas nativas son parte de la formulación de nuestro cronobiótico y tienen propiedades que han sido ampliamente investigadas. Sin embargo, el valor que nosotros le damos es a la combinación que hemos probado que es efectiva, y a que son productos que tienen un enfoque territorial. Nuestro próximo paso es poder probar nuestro cronobiótico y para ello la Universidad San Sebastián es muy importante porque vamos a trabajar en conjunto con Viviana Sandoval, que es una investigadora también de la Universidad, quien lidera actualmente un ensayo clínico en Omega 3 y que tiene la experiencia y forma parte también de este proyecto para poder contribuir en la segunda etapa de la investigación orientada a los efectos netos de nuestro cronobiótico en personas.

¿Qué recomendaciones pueda dar a la población sobre la incorporación de este tipo de alimentos a su dieta?

-Esa es una discusión muy linda e importante que también la hemos tenido como equipo, porque si bien es cierto hoy en día están súper difundidas ciertas dietas y alimentos con sus propiedades, y en ese sentido las redes sociales aportan información y desinformación, lo importantes es que podamos proponerle a la población el consumo de ciertos elementos, pero también con un enfoque territorial y biopsicosocial. O sea, si bien hay dietas que son súper reconocidas, que existe investigación sobre ellas y que son altamente saludables en la prevención de enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, son impracticables quizás en personas que tienen menos recursos; entonces, cómo las adaptamos a nuestra realidad local y social, eso es muy importante tenerlo en cuenta. No puedo decirle a una mamá que le dé a su hijo tal y tales alimentos que pueden ser menos asequibles. Así que lo importante es trabajar en alimentos que estén al alcance, aquí tenemos el pescado, sin embargo, hay un bajo consumo de éste y en el caso de las bayas nativas también; en general, consumir alimentos que tengan un alto poder antioxidante, que promuevan la capacidad antiinflamatoria. Y por supuesto eliminar de la dieta aquellos alimentos procesados y ultra procesados, todos sabemos esto, pero finalmente es más fácil de consumirlos, es más fácil conseguirlos y son más baratos. Por eso, nuestra idea es poder contribuir en ese aspecto, no sólo en la formulación de este cronobiótico sino que también promover a nivel regional alimentos que contribuyan a la prevención de enfermedades y del envejecimiento, ya que somos una de las regiones con mayor número de personas mayores.