



# Innovador estudio busca demostrar los efectos de una dieta basada en plantas para manejo de obesidad y salud cardíaca

**CIENCIA EN LA REGIÓN.** Investigadores de la UCT están desarrollando el proyecto en el que participarán 100 temuquenses durante el ensayo clínico con una duración de 12 semanas. “Los alimentos de nuestra tierra, pueden ser parte de la solución”, aseguran, considerando que en Chile más del 70% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad y la dieta es la responsable del 30% de los cánceres.

Carolina Torres Moraga

carolina.torres@australtemuco.cl

El sobrepeso y la obesidad siguen en aumento a nivel nacional y regional, alcanzando niveles críticos en todas las etapas de la vida. A partir de este diagnóstico y de la importancia de la alimentación en la vida de las personas para prevenir enfermedades cardiovasculares, es que surge un innovador proyecto liderado por investigadores de la Universidad Católica de Temuco (UCT) que busca demostrar los efectos que puede llegar tener una dieta basada en plantas.

A juicio del nutricionista, académico de la UCT e investigador principal del estudio, Fabián Lanuza Rilling, alimentos presentes en nuestra Región como el maqui, arándanos, manzanas, espinacas, cilantro y otros, son ricos en “polifenoles”, vale decir un grupo de compuestos químicos que se encuentran naturalmente en algunos alimentos, teniendo altas propiedades antioxidantes y un sinnúmero de efectos beneficiosos.

“Los polifenoles pueden actuar en la salud humana de diversas formas, como nutriendo a las bacterias del intestino y modulando positivamente la microbiota, lo que se ha vinculado a la salud metabólica, mental e inmunológica”, explica Lanuza, quien destacó que el ensayo clínico en marcha se realiza en colaboración con el Departamento de Salud Municipal de Temuco, contemplando la participación de 100 personas entre 25 y 45 años con sobrepeso u obesidad tipo 1 y factores de riesgo como prediabe-



COMUNICACIONES UCT

LOS POLIFENOLES SON COMPUESTOS QUÍMICOS PRESENTES EN BERRIES COMO ARÁNDANOS, MAQUI Y OTROS.

**100** temuquenses entre 25 y 45 años participarán en el novedoso estudio que busca demostrar la importancia de la dieta para la salud.

tes, prehipertensión o sedentarismo.

“La idea es actuar en una etapa previa, de manera preventiva. Este estudio no está dirigido a personas con enfermedades crónicas declaradas, sino a quienes tienen factores de riesgo y aún están a tiempo de revertir su condición”, aclara el investigador del proyecto, financiado por Fondecyt.

El ensayo clínico contempla tres grupos de intervención du-

rante 12 semanas, donde uno recibirá una canasta de alimentos ricos en polifenoles como arándanos, manzanas, frutos secos y aceite de oliva, otro consumirá diariamente sachets de extractos de maqui, uva, cranberry y hoja de olivo; mientras que el grupo de control, mantendrá una dieta hipocalórica estándar y se le administrará un placebo.

“Los tres grupos por sí mismos tienen una dieta hipocalórica, entonces la hipótesis es qué pasa con las personas que además de la dieta baja en calo-

rías, tienen una ingesta elevada de polifenoles; por eso el objetivo es evaluar si una dieta rica en polifenoles, o el consumo de extractos, puede tener un efecto adicional sobre la salud más allá de la reducción calórica por sí sola”, señala el investigador, agregando que “en definitiva, queremos saber si los polifenoles pueden modular mejor los parámetros cardiometabólicos”, dice.

## RIQUEZA AGRÍCOLA

El estudio resalta además la importancia de aprovechar la ri-

“Estamos trabajando con alimentos de nuestra tierra. Queremos generar evidencia que no sólo aporte a la ciencia, sino que potencie el desarrollo agrícola local y fomente el acceso a dietas saludables”.

**Dr. Fabián Lanuza Rilling,** investigador y académico UCT.

queza agrícola local. Muchas de las frutas utilizadas, como las manzanas y los arándanos, son producidas en la Región.

“Estamos trabajando con alimentos de nuestra tierra. Queremos generar evidencia que no sólo aporte a la ciencia, sino que potencie el desarrollo agrícola local y fomente el acceso a dietas saludables”, enfatiza Lanuza. Además, el proyecto contempla colaboración internacional con investigadores en Barcelona, quienes contribuirán en el análisis.

Uno de los propósitos más ambiciosos del estudio es generar evidencia que contribuya a futuras políticas públicas que promuevan el acceso equitativo a alimentos saludables. “Sabemos que una dieta saludable no siempre es fácil de alcanzar. Pero si desde la ciencia demostramos sus beneficios y articulamos esfuerzos con el sector agrícola, industrial y político, podemos avanzar hacia un sistema más justo y sostenible”, concluye el investigador de la UCT. ☞