LITORALPRESS

Fecha: 10-10-2022 Visitas: 5.828 Favorabilidad: No Definida
Fuente: Austral de Valdivia VPE: 19.524
Título: **Promueven la investigación sobre beneficios del consumo de lácteos**

Link: https://www.australvaldivia.cl/impresa/2022/10/10/full/cuerpo-principal/2/

DESTACARON INICIATIVAS.

En el contexto del Congreso de Nutrición realizado en la Universidad San Sebastián Valdivia, el Consorcio Lechero y la Sochinut premiaron dos proyectos focalizados en personas mayores. Entre el 5 y el 8 de octubre se realizó en Valdivia el XXIII Congreso de Nutrición organizado por la Sociedad Chilena de Nutrición (Sochinut). En la Universidad San Sebastián, el encuentro reunió a más de 200 académicos, investigadores, profesionales y estudiantes de diversos lugares del país.   En la oportunidad, revisaron los avances que existen en estudios vinculados con las ciencias de la nutrición y, junto con ello, se premió con la entrega de fondos concursables a dos estudios sobre consumo de lácteos en Chile, en el marco de la convocatoria que hizo el Consorcio Lechero en alianza con la Sochinut.   Los proyectos ganadores se centraron en los impactos del consumo de lácteos en la población de adultos mayores.   Estudios Montserrat Victoriano, profesora asociada del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción, lidera uno de los proyectos, el cual es desarrollado en conjunto con un equipo conformado por nutricionistas, farmacóloga, químico farmacéutica y un médico, de la Universidad de Concepción y de la Universidad de Chile.   La docente explicó que el proyecto consiste en evaluar los cambios que produce el consumo de una taza de leche antes de dormir en la calidad y percepción del sueño.   "Partimos de la hipótesis de que la leche tiene un aminoácido que se llama triptófano y que ese aminoácido es precursor de la melatonina, que es una de las hormonas importantes en la conciliación del sueño", precisó.   "Esto lo vamos a medir en adultos mayores que relatan tener dificultades para dormir, no relacionadas con otros aspectos como estrés", complementó.   Para ello harán una evaluación subjetiva, que tiene que ver con la percepción, donde responderán cómo se han sentido; y también, una evaluación objetiva de la calidad del sueño, lo que se hará a través de un actígrafo, que permite medir la actividad asociada al sueño.   Matías Monsalves, docente de la Universidad de OHiggins, lideró el equipo del segundo proyecto ganador.

Al respecto, indicó que la idea de la iniciativa está orientada a promover que las personas mayores consuman menos suplementos alimentarios y mayor cantidad de lácteos.   "Apuntamos nuestra hipótesis a que el consumo de yogures (altos en proteínas) tendrán los mismos efectos que los suplementos, pero claramente con otros beneficios asociados a la salud", explicó.   Entre esos beneficios, y además del aporte proteico que entregan, "estamos formulando la hipótesis de que podría tener mayores efectos en los perfiles lipídicos y en la respuesta inflamatoria al ejercicio", detalló.   El investigador informó que la ejecución del proyecto tiene una intervención tanto nutricional como de realización de actividad física.   Monsalves explicó que "vamos a hacer entrenamiento de resistencia muscular y se suplementará a las personas mayores: un grupo consumirá una cantidad de proteínas a partir de yogur y otro recibirá las proteínas Características del congreso en Valdivia El XXIII Congreso de Nutrición tuvo cuatro jornadas, las que incluyeron doce simposios y nueve plenarios, donde se abordaron temas como alimentación vegetariana, actualización de guías alimentarias para la obesidad, digestión gastrointestinal y fermentación colónica, Inmunonutrición en el paciente oncológico e Importancia de los lácteos en el ciclo vital y la salud. "Estamos muy contentos de poder ser Sede de este Congreso, tanto por la experiencia de los asistentes como por las temáticas a tratar", enfatizó María Angélica Hildebrandt, vicerrectora de la Universidad San Sebastián Valdivia.