

Fecha: 16-11-2020
Medio: El Líder
Supl.: El Líder
Tipo: Tendencias

Pág.: 15
Cm2: 579,8

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Las propiedades que hacen del cochayuyo un aliado antiviral

Las propiedades que hacen del cochayuyo un aliado antiviral

Dentro de sus numerosos beneficios, la popular alga ayuda a estimular el sistema inmune. Expertos explican el efecto.

Ignacio Silva

Por años ha estado relegado a un lugar secundario dentro de los alimentos populares en Chile, pero el cochayuyo rápidamente se está transformando en uno de los productos más cotizados de la oferta local.

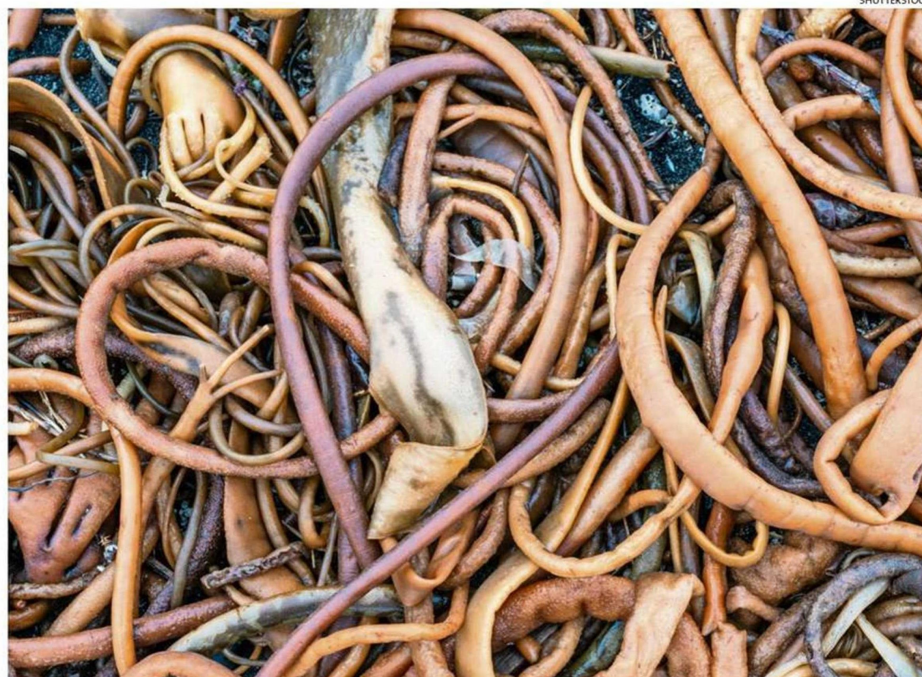
Si bien hace décadas que el alga marina comestible se exporta en grandes volúmenes a Asia, en los últimos años su popularidad ha aumentado de manera exponencial dentro de los consumidores chilenos y de otros lugares del mundo.

Así lo asegura Juan Francisco Aldunce, Gerente Comercial y de Desarrollo de Productos de Seaweed Place, compañía exportadora que hace unos años comenzó a desarrollar productos innovadores a base de algas.

“En 2016 hicimos una ensalada instantánea de algas. Ahí notamos que el interés iba creciendo y decidimos seguir apostando por otros productos como una bolloñesa vegana de cochayuyo y un chocolate con cochayuyo y otro con alga carola”, relata el empresario sobre su gama de productos que se pueden comprar desde todo Chile en su sitio web (www.comealgas.cl).

Fuera de las opciones, el renovado interés del público local por el alga se explica en sus propiedades: además de tratarse de un alimento libre de grasas y bajo en calorías, investigaciones han demostrado que el cochayuyo es alto en fibras, proteínas e incluso ayuda a combatir enfermedades y virus como la diabetes, el VIH y el covid.

“Cada día se descubren más biocompuestos de las algas que ayudan contra



PARA CONSUMIRLAS, ÉSTAS DEBEN VENIR DE LUGARES ESTABLECIDOS E INSCRITO EL LUGAR DE EXTRACCIÓN.

enfermedades. Las algas en general han sido usadas ancestralmente en China en medicina. Hay algas que tienen poder antibacteriano, hay algas que tienen poder antifúngico o antihongo, y también hay muchas algas que tienen compuestos que ayudan a combatir los virus”, apunta la bióloga marina Pilar Muñoz, académica de la Escuela de Biología Marina de la Universidad de Valparaíso y especialista en ficología (estudio científico de las algas).

Luego prosigue: “Hay ejemplos para virus que ya desde décadas nos aquejan, como el virus del VIH. Del cochayuyo se encontró que tenía unos compuestos llamados β -glucanos que podían favorecer el sistema inmune humano, y eso podría ser de ayuda contra el covid 19”.



UNA FORMA DE CONSUMIRLO ES EN ENSALADAS.

Aldunce, que además es médico veterinario con Máster en Acuicultura en la Universidad de las Ciencias Vivas de Noruega, recuerda e ilustra el rol de los β -glucanos.

“Es como un falso ladrón. Imagina que un ladrón entra al organismo y

el sistema inmune son las personas que te van a defender contra ese enemigo. Ellos llegan, lo reconocen como extraño, le pegan unos buenos combos y lo llevan a la policía, que es el sistema inmune específico. La policía va a generar las balas adecuadas pa-

ra matar a este bicho, que vendrían siendo los anticuerpos que se buscan tanto con las vacunas”, explica. Luego sigue: “¿Qué es lo que pasa? Si tú no tienes tu sistema inmune innato fortalecido, lo que pasa es que, por ejemplo en el caso del covid, este inserta una célula que entra sin lograr ser detectada, se multiplica y cuando ya está muy multiplicada el sistema inmune ve que está fuera de control y empieza a disparar para todos lados. Ahí es cuando el propio sistema inmune empieza a atacarnos a nosotros mismos, pero es cuando ya se descontroló el tema. Entonces, lo que hacen los β -glucanos es que entran falsos ladrones entonces se fortalecen esas células que funcionan como primera barrera”.

PORCIONES

Ya con las propiedades del cochayuyo claras, los especialistas apuestan a que su consumo aumente paulatinamente en Chile. El ejemplo, dicen, son los países de Asia que consumen algas a diario.

“Mira, países como Japón consumen 40 kilos per cápita de alga seca al año. Acá en Chile no estoy claro si llegaremos al kilo. Yo diría que uno debería comer algas ojalá todos los días, como lo hacen estos países que hasta en el desayuno las comen, porque te ayudan al tránsito intestinal, a bajar el colesterol, te bajan la ansiedad”, apuesta Aldunce. “Entonces yo aconsejaría comer una dosis diaria de alga o de cochayuyo. Quizás uno podría comerse una ensalada de 50 gramos al día y complementar con cápsulas”.

Muñoz, por su parte, hace hincapié en otro detalle: “Las algas son súper sanas, lo único sí es que cuando uno va a consumirlas tiene que fijarse que vengan de una zona que no sea contaminada, sobre todo con metales pesados porque las algas pueden bioacumular los metales”, apunta.

Y concluye: “Entonces hay que fijarse de comprarlas en un lugar establecido o que traigan inscrito el lugar de extracción. Hay vendedores de algas súper reconocidos en el país, como por ejemplo Los Algueros de Navidad, que incluso tienen una página web (www.alguerosdenavidad.cl) donde ponen a disposición sus algas de la zona. Y no solamente algas, sino que venden hasta sazónadores para darle sabor a la comida en base a algas. Es una forma distinta de ir incorporando de a poco las algas a nuestra alimentación”.