LITORALPRESS

Fecha: 02-08-2021
Medio: Revista Tell Magazine
Supl. : Revista Tell Magazine
Tipo: Actualidad
Título: **La Fermentista SUPERALIMENTOS**

Pág. : 62
Cm2: 759,5
VPE: $ 918.285

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

MUNDO SUSTENTABLE

LITORALPRESS

Fecha: 02-08-2021
Medio: Revista Tell Magazine
Supl. : Revista Tell Magazine
Tipo: Actualidad
Título: La Fermentista SUPERALIMENTOS

Pág. : 63
Cm2: 338,3
VPE: $ 409.053

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

La Fermentista

SUPERALI-MENTOS

De la mano de los fermentados, un superalimento casero que ayuda a regular la microbiota presente en el intestino y de paso a fortalecer nuestro sistema inmune, Verena Montecinos y Trinidad Völker buscan incansablemente poner en la palestra su poder curativo y evidenciar cómo nuestra salud mental influye en nuestra salud intestinal. "Aliméntate sano, ingiere fermentados, maneja tu estrés, haz deporte. Estas prácticas no solo te ayudarán frente al Covid-19, sino también a prevenir otras enfermedades", aseguran.

Por Macarena Ríos R./ Fotografías Javiera Díaz de Valdés

El viaje a Australia marcó un punto de inflexión en la vida de la nutricionista integrativa Trinidad Völker. "Allá el mundo saludable es increíble. Hice una pasantía en un Centro de Naturismo y en paralelo trabajé en un café orgánico. En Tailandia aprendí a hacer vegetales fermentados y kombucha y decidí que había que replicarlo acá en Chile. En esa época trabajaba en un par de centros de medicina integrativa y ya se estudiaba la importancia del intestino y su microbiota".

¿En qué consiste la nutrición integrativa?
Como nutricionista integrativa veo todo tipo de pacientes, desde quienes tienen cáncer, hasta quienes padecen fibromialgia o tienen problemas de infertilidad. Si quieres ir a la raíz de una enfermedad tienes que saber lo que ese paciente come, porque claramente se está inflamando, se está intoxicando, se está oxidando y eso no ayuda a su recuperación, sino todo lo contrario. El concepto de medicina integrativa es ver al cuerpo como un todo.

El 2015 partió fermentando en su casa junto con su actual socia y amiga, la odontóloga Verena Montecinos. Luego de un par de años produciendo a baja escala, empezaron a entrar a tiendas naturistas. "El hecho de ser nutricionista ayudó también a que confiaran en la calidad del producto que ofrecíamos, y como en esa época todavía no existían los fermentados, había tiendas que buscaban el producto". En octubre de ese mismo año llegaron con sus productos a la tienda Nativa, uno de sus clientes más importantes hoy en día. "Y eso nos abrió muchas puertas".

LITORALPRESS

Fecha: 02-08-2021
Medio: Revista Tell Magazine
Supl. : Revista Tell Magazine
Tipo: Actualidad
Título: **La Fermentista SUPERALIMENTOS**

Pág. : 64
Cm2: 737,5
VPE: $ 891.697

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

"En el intestino tenemos nuestro sistema nervioso entérico, que es una red de neuronas tan potente y tan grande como la que tenemos a nivel cerebral".

Hoy fermentan en una gran cocina, que construyeron a su pinta.

¿Qué es la microbiota y por qué es tan importante?
La microbiota intestinal son las bacterias que viven dentro de nuestro intestino y constituye la primera barrera de defensa del organismo. El 95% se encuentra en el sistema digestivo y, de ellas, el 99% vive en el colon. Estas bacterias tienen muchas funciones a nivel intestinal. El intestino no solo sirve para la digestión y la absorción de nutrientes, sino que en él se encuentra más del 80% del sistema inmunológico. Entonces no se necesita ser mago para entender que hay que cuidarlo.

¿Qué es la disbiosis?
Un desequilibrio en la microbiota intestinal. Actualmente está muy en boga el SIBO, que es el crecimiento excesivo del número de bacterias que pueblan el intestino delgado, esto quiere decir que bacterias que antes se encontraban en el intestino grueso, suben al intestino delgado, generando mucha hinchazón al comer.

¿Y qué pasa cuando existe este desbalance?
Cuando este ambiente comienza a intoxicarse, producto de emociones negativas o mala alimentación, esta barrera de defensa se empieza a hacer permeable y deja de ejercer la función de protección y pasa a la sangre. Eso se llama "intestino permeable" que ahora está muy de moda.

¿Qué implica tener un intestino permeable?
Un sistema inmunológico que está 24/7 en alerta y que genera un estado de inflamación silenciosa, crónica y la puerta de entrada para un gran porcentaje de enfermedades del siglo XXI: obesidad, hipertensión, resistencia a la insulina, enfermedades autoinmunes, etc. Por eso el Covid actúa tan mal en algunas personas que tienen estas patologías, porque ellas tienen una inflamación de base que el coronavirus viene a inflamar aún más.

La microbiota incide en nuestro sistema inmune
Tiene un rol fundamental. Se ha demostrado que la microbiota intestinal influye en la gravedad del Covid-19 y que la mala composición del microbioma empeora la respuesta inmune frente a la enfermedad.

SALUD DIGESTIVA

"Se ha descubierto que existe una comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro. Es decir, lo que yo pienso le afecta al intestino y lo que pasa en el intestino también me puede afectar a nivel cerebral. Por eso se habla que en el intestino tenemos nuestro segundo cerebro,

LITORALPRESS

Fecha: 02-08-2021
Medio: Revista Tell Magazine
Supl. : Revista Tell Magazine
Tipo: Actualidad
Título: La Fermentista SUPERALIMENTOS

Pág. : 65
Cm2: 516,5
VPE: $ 624.396

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

porque en el intestino tenemos nuestro sistema nervioso entérico que es una red de neuronas autónomas tan potente y tan grande como la que tenemos en nuestro cerebro".

¿Cómo mejorar la salud de mi intestino?
Existen tres pilares: la alimentación, el manejo del estrés y practicar alguna actividad física. Si quieres hacer un cambio, elimina los alimentos procesados y el azúcar, prefiere la feria, evita el alcohol, porque mata bacterias y eso no ayuda, haz deporte, porque se sabe que la actividad física es un excelente modulador del estrés. El manejo del estrés es clave, porque todo lo que pensamos repercute en el intestino generando un desequilibrio bacteriano.

¿Por qué los fermentados?
El comer alimentos vivos fermentados, que tienen microorganismos, ayuda a mejorar la ecología del intestino. No solo son un complemento a un estilo de vida saludable, sino que también forman parte de la primera línea de defensa de tu sistema inmune. Ideal comer dos cucharadas al día de fermentados como forma preventiva.

¿Cuáles son sus beneficios?
Además de mejorar la absorción de nutrientes, regular el tránsito intestinal, fortalecer el sistema inmune, tienen propiedades antibacterianas, antinflamatorias y antioxidantes, así como también son un desintoxicante intestinal y hepático.

¿El secreto del éxito?
La perseverancia, de todas maneras. Y por otro lado dejar fluir, no presionar los tiempos, tener paciencia. Y mucha educación, eso también ha sido clave. Nos hemos dedicado a educar a las personas en esto, en lo que significan los fermentados, cómo prepararlos en casa y los enormes beneficios que conlleva su consumo habitual. Cuando partimos nadie fermentaba en Chile.

"Un intestino permeable genera un estado de inflamación silenciosa, crónica, y la puerta de entrada para un gran porcentaje de enfermedades del siglo XXI: obesidad, hipertensión, resistencia a la insulina, enfermedades autoinmunes, etc.".

EL PODER DE LOS FERMENTADOS

*Actualmente cuentan con una línea de Sauerkraut (chucrut en francés) disponible en cinco sabores: **Verdes Vivos** (repollo verde, albahaca, cilantro, ciboulette y sal de mar), **Tesoros Marinos (repollo verde, cochayuyo, limón, cebolla y sal de mar), Raíces Nobles (repollo verde, zanahoria, cúrcuma, jengibre y sal de mar), Clásico Púrpura** (repollo morado, manzana verde, sal de mar) y **Original** (repollo verde, sal de mar). Además ofrecen Beetroots a base de betarraga fermentada con cebolla, ajo y sal de mar, **Vinagre de Manzana y acaban de lanzar Kimchi** (repollo verde, zanahoria, kale, cebolla, cebollín, pimentón, ajo, jengibre, ají chileno, sal de mar), inspirado en una receta coreana.*