

Experta en hongos explica los beneficios de digüeñes y setas



Un alto contenido de proteínas, fibra y carbohidratos con propiedades medicinales anticancerígenas caracterizan a los hongos comestibles. La experta describió diferencias entre las especies.

Pablo Martínez Tizka
 cronica@estrellaconce.cl

Viviana Salazar-Vidal, orgullosamente nacida en Curanilahue, como se describe, se define como una amante de la naturaleza y con una profunda vocación por enseñar. Es bióloga de la Universidad de Concepción, etapa que marcó un punto de inflexión en su carrera y en su vida ya que se enamoró de los hongos y de su estudio.

Ha recorrido el país en búsqueda de respuestas a variadas preguntas de investigación relacionadas con la biodiversidad y conservación de los macrohongos, especialmente a aquellos que son comestibles. La divulgación científica y la educación ambiental respecto de la entrega de conocimientos del Reino Fungi a la población chilena es una de sus pasiones.

¿Cuáles son las bondades desconocidas de los hongos? La fundadora de Micófilos Chile y directora de Lemu Rehue conversó con La Estrella para contar lo que no se sabe de estos organismos.

UBICACIONES

Viviana Salazar-Vidal ha recorrido desde el altiplano chileno-boliviano hasta Coyhaique gracias a su trabajo investigativo en terreno.

En cuanto a las diferencias entre los hongos en zonas de Chile, la oriunda de Curanilahue señaló que "estas existen. Si bien las fructificaciones de los hongos son similares, las condiciones climáticas las hacen ser distintas en su morfología. En el altiplano, donde hay radiación UV y alta temperatura, los hongos



El digüeñe del coigüe mostró una actividad antitumoral en el caso del cáncer a la sangre".

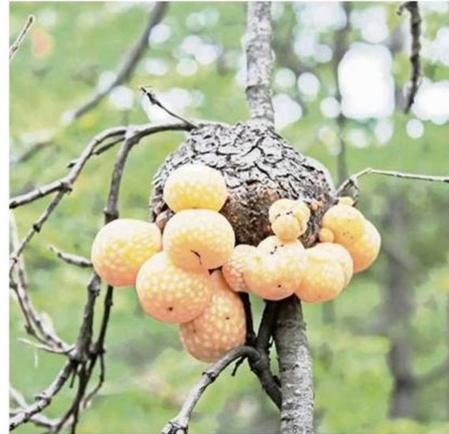
Viviana Salazar-Vidal, fundadora y presidenta de la ONG Micófilos

suelen ser hipógeos, es decir, se desarrollan bajo tierra, son de forma esférica y protegen a las esporas".

En cambio, en zonas más frías indicó que "hay más humedad, lluvia y temperaturas bajas, por los que las fructificaciones son más frágiles, no tienen tantas capas y su forma es más de sombrero y pie como las setas o callampas. Tienen una consistencia más blanda al momento de partirlas".

Desde el Maule hacia el sur hay hongos similares, de acuerdo con la micófila. "Hay con forma de sombrero y pie, otros con forma de estrellas y otras especies endémicas recientemente descubiertas como la *Podoserpula aliwenii*, que está en nuestra región".

Añadió que "también existen especies particulares de digüeñes y hongos comestibles vulnerables como el *Butyriboletus loyo* (loyo) y *Grifola gargar* (gargal). *Cortinarius lebre* (lebre) está catalogado como vulnerable por el Ministerio de Medio Ambiente. Tenemos una diversidad grande y poco explorada en algunas partes como Nahuelbuta, pero nos ganamos un proyecto con fondo extranjero para investigar".



LA CYTTARIA HARIOTII O DIGÜEÑE LLEO LLEO.



EL BUTYRIBOLETUS LOYO O LOYO ESTÁ EN PELIGRO.

DIGÜEÑES

La científica indicó que los hongos comestibles poseen un alto contenido de proteínas y de carbohidratos con azúcares naturales, no procesadas ni dañinas a la salud. "Los polisacáridos presentes en hongos cuentan con un potencial anticancerígeno. Está la vitamina D que se produce cuando hay una reacción del hongo al estar expuesto a la luz y presenta una alta can-

tidad de fibra. Esto hace mucho más fácil el proceso de digestión y el mantenimiento de un buen estado de salud, sobre todo a nivel estomacal", señaló.

El tema de su tesis de magíster fue el estudio del potencial medicinal de los digüeñes en sus tres especies: *Cyttaria espinosa* (digüeñe común), *Cyttaria berteroii* (pinatra) y *Cyttaria hariotii* (llao llao o digüeñe del coihue).

En términos genera-



LA PODOSERPULA ALIWENII ES UNA ESPECIE NUEVA Y ES DE CHILE.

les, respecto a los resultados de la investigación, la científica indicó que "pudimos descubrir que poseen propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Por ejemplo, el digüeñe común y la pinatra posee un 20% de peso seco que corresponde a proteína y un 4% a fibra dietaria".

No obstante, el hallazgo que más llamó la atención fue en el digüeñe del coigüe (*Cyttaria hariotii*). "Mostró una actividad antitumoral, disminuyendo la cantidad de células tumorales de cáncer a la sangre. Eso fue algo que no esperábamos. Intentamos encontrar algún efecto en otras líneas como el cáncer de mama y de colon, pero solo se mostró en el cáncer a la sangre".

HONGOS COMUNES

Además de los digüeñes, cuyo consumo ha ido en aumento, están aquellas especies que se pueden encontrar fácilmente en el supermercado y que son de

uso común en la gastronomía: *Agaricus bisporus* (champiñón común), *Pleurotus ostreatus* (hongo ostra) y *Lentinula edodes* (shiitake).

"El que tiene más propiedades anticancerígenas de estos tres es el shiitake, que se cultiva hace mucho tiempo en China y que nuestro país empezó ese proceso hace algunos años. Incluso hay empresas que están generando extractos de este hongo para medicinas o para suplementos", indicó.

Sobre el hongo ostra, la micófila señaló que "disminuye la cantidad de azúcar en la sangre y es un hipoglicemante. Si se consume regularmente (2 o 3 veces a la semana) provoca este efecto. A las personas diabéticas les ayuda a no depender tanto de los medicamentos".

En cuanto al champiñón común, señaló que "tiene propiedades anticancerígenas, aunque menos que el shiitake. También es antioxidante y ayuda a una buena digestión".