LITORALPRESS

Fecha: 23-05-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Cartas
Título: CARTAS: El gran ausente en nuestra salud

Pág. : 9
Cm2: 182,2

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

# *El gran ausente en nuestra salud*

CHRIS PEFAUR
Nutricionista del Laboratorio Nutrapharn

Por estos días, al hablar de salud integral no se puede dejar fuera a los ácidos grasos Omega 3. Abundantes en el pescado, las algas y algunos suplementos, estos nutrientes esenciales acumulan décadas de respaldo científico por su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y metabólicas.

Sin embargo, en Chile seguimos dándoles la espalda.

El bajo consumo de Omega 3 en nuestro país es alarmante. Solo el 9,2% de los chilenos cumple con la recomendación de comer productos del mar al menos dos veces por semana. ¿La consecuencia? Perdemos una herramienta poderosa en la lucha contra las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), que hoy nos afectan con fuerza, especialmente en un contexto donde el 42% de la población adulta vive con obesidad. Nos guste o no, nuestra dieta está fallando y, con ella, nuestras posibilidades de prevenir en lugar de curar.

El cuerpo humano no produce Omega 3 por sí solo. Dependemos de lo que comemos, y si no comemos lo suficiente, deberíamos suplementarnos. Pero incluso esa alternativa sigue siendo poco difundida. Es hora de dejar de ver la suplementación como un lujo o una moda pasajera. Cuando se hace con conciencia -por ejemplo, usando productos con certificación ambiental y sin metales pesados- es una solución práctica y necesaria. Además, incorporar Omega 3 desde fuentes sostenibles, como el aceite de krill con certificación internacional, no solo cuida nuestra salud, sino también el planeta.

Porque sí: lo que comemos impacta más allá de nuestro cuerpo. Consumir productos del mar de manera responsable es también una decisión política, ética y ambiental.

Por eso, esta no es solo una conversación sobre nutrición. Es una invitación urgente a repensar nuestra forma de comer, de consumir y de cuidar. El Omega 3 no es una moda; es una oportunidad. Una oportunidad para vivir mejor, pero también para convivir mejor con nuestro entorno.