

Fecha: 24-01-2022  
 Medio: La Estrella de Chiloé  
 Supl.: La Estrella de Chiloé  
 Tipo: Actualidad  
 Título: **Experta en hongos explica los beneficios de digüeñas y setas**

Pág.: 7  
 Cm2: 682,2  
 VPE: \$ 420.920

Tiraje: 2.800  
 Lectoría: 8.400  
 Favorabilidad:  No Definida

# Experta en hongos explica los beneficios de digüeñas y setas

Un alto contenido de proteínas, fibra y carbohidratos con propiedades medicinales anticancerígenas caracterizan a los hongos comestibles.

**Pablo Martínez**  
 cronica@aestrellachiloe.cl

**V**iviana Salazar-Vidal, 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.

Es así como 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 a 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, respecto a sus ubicaciones y a sus propiedades nutricionales y medicinales.

## UBICACIONES

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

En cuanto a las diferencias entre los hongos en zonas de Chile, la oriunda de Curanilahue (Región del Biobío) 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 suelen ser hipógeos, es decir, se desarrollan bajo tierra, son



VIVIANA SALAZAR-VIDAL ES BIÓLOGA APASIONADA POR LOS HONGOS, FUNDADORA DE LA ONG MICÓFILOS CHILE Y DIRECTORA EJECUTIVA DE LEMU REHUE.

de forma esférica y protegen a las esporas".

En cambio, en zonas más frías indicó que "hay más humedad, lluvia y temperaturas bajas, por lo 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 la VIII Región".

Añadió que "también existen especies particulares de digüeñas y hongos comestibles vulnerables como el *Butyriboletus loyo* (loyo) y *Grifola gargal* (gargal). *Cortinarius lebre* (lebre) está catalogado como vulnerable por el Ministerio

de Medio Ambiente. Tenemos una diversidad grande y poca explorada en algunas partes como Nahuelbuta, pero nos ganamos un proyecto con fondo extranjero para investigar".

## DIGÜEÑAS

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.

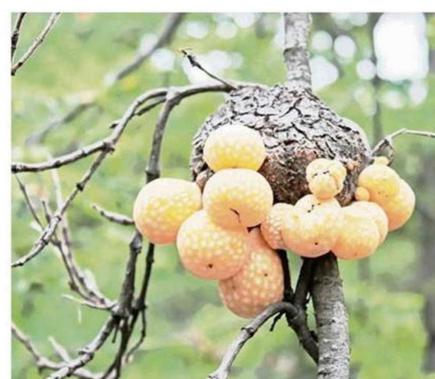
"Los polisacáridos presentes en hongos cuentan con un potencial anticancerígeno. Está la vitamina D que se produce cuando hay una reacción del hongo al estar expuesto a la luz y presenta una alta cantidad de fibra. Esto hace mucho más fácil el proceso de digestión y el mantenimiento de un buen estado de salud, sobre todo a nivel estomacal", dijo la fuente.

La experta contó que consume hongos depen-

diendo de la temporada. "En otoño-invierno aparecen changles, loyos, gargas y salmos a recolectar. Algunos los cocinamos de inmediato y otros se deshidratán. Luego viene la primavera y verano en donde están los digüeñas y las pinacas que son buenas para las ensaladas y los guisos. Después se congelan". Asimismo, contó que "cuando salgo a excursiones o voy de viaje, mi consumo de hongos disminuye".

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

En términos generales, respecto a los resultados de la investigación, la científica experta en hongos indicó que "pudimos descubrir que poseen propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Por ejemplo, el di-



LA CYTTARIA HARIOTII O DIGÜEÑA LLEO LLEO CUENTA CON PROPIEDADES ANTITUMORALES PARA EL CÁNCER A LA SANGRE.

güeña común y la pinatra poseen 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 digüeña del coihue (*Cytaria 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 digüeñas, 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 hipoglicemiant. 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".

La experta contó que "esta especie se asocia al pino y se puede encontrar en Chile. En el Biobío hay varios hongos venenosos, pero la mayoría no son mortales. En el caso de la *Ananita phalloides*, es el hongo más mortal de todos", dijo.

Los proyectos futuros de Salazar-Vidal se relacionan con la biodiversidad de los macrohongos y en abarcar más territorios en la investigación en Chile. Asimismo, publicará este próximo otoño el libro Guía de Campo: Hongos Silvestres Comestibles Nativos de Chile.

"Los hongos están relacionados con el nivel del ecosistema y la salud humana", cerró la científica, quien continuará realizando su pasión en el largo plazo, en la búsqueda de más respuestas. ☀