

*Chris Pefaur*  
Nutricionista de Nutrapharm



## La nueva era de la alimentación consciente

Estamos siendo testigos de una revolución silenciosa: comer ya no es un acto rutinario, sino una decisión informada. La nutrición dejó de ser una tendencia para transformarse en una ciencia de precisión. Impulsada por la inteligencia artificial, el análisis de la microbiota y el monitoreo metabólico continuo, esta nueva mirada busca comprender cómo responde cada cuerpo ante los alimentos. No se trata solo de vivir más, sino de vivir mejor.

Chile enfrenta un panorama complejo en materia de salud metabólica: más del 30% de su población vive con obesidad, según la OCDE. Y mientras tanto, en países como Estados Unidos, la industria relacionada con el control de peso crece de manera exponencial. No son solo cifras económicas: reflejan una inquietud global por recuperar el equilibrio perdido.

En este escenario, la llamada "nutrición de precisión" se erige como una promesa -y también como un desafío-. No es una dieta más. Es una disciplina que reconoce la singularidad de cada individuo: su ADN, su microbiota, sus hábitos, sus circunstancias. Lo que funciona para una persona puede ser ineficaz o incluso contraproducente para otra. La ciencia, al servicio del bienestar, comienza a reempla-

zar las modas pasajeras por datos, evidencia y personalización.

De cara a 2026, el bienestar no se definirá solo por lo que comemos, sino por lo que sabemos de nosotros mismos. La inteligencia artificial, los dispositivos de monitoreo metabólico y los avances en investigación nutricional marcarán un cambio profundo en la forma en que entendemos la salud. Será un año de convergencia entre ciencia, tecnología y conciencia.

Otro fenómeno en expansión es la demanda de suplementos con respaldo científico. El consumidor informado ya no se deja seducir solo por el marketing: exige evidencia clínica, trazabilidad y eficacia comprobada. En el futuro inmediato, la confianza se medirá en publicaciones y certificaciones, no en promesas.

La nutrición de precisión abre un camino apasionante, pero también plantea una pregunta ética y social: ¿cómo garantizar que estos avances no sean privilegio de unos pocos? La verdadera innovación estará en democratizar la salud, hacerla accesible, sostenible y guiada por la educación alimentaria.

El 2026 será un año decisivo. La ciencia está sobre la mesa, pero dependerá de nosotros -consumidores, profesionales y sociedad- transformar ese conocimiento en hábitos reales, conscientes y duraderos.