

Fecha: 23-05-2026  
 Medio: El Longino  
 Supl.: El Longino  
 Tipo: Columnas de Opinión  
 Título: Columnas de Opinión: "La alimentación es la base para que los tratamientos de salud mental funcionen mejor"

Pág.: 13  
 Cm2: 162,5  
 VPE: \$ 97.645

Tiraje: 3.600  
 Lectoría: 10.800  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Dr. Miguel Copaja Soto:

## “La alimentación es la base para que los tratamientos de salud mental funcionen mejor”

En el marco del III Simposio Equanimus, un encuentro clave sobre salud mental y epilepsia realizado en el Hotel Radisson Blu Plaza El Bosque, el Dr. Miguel Copaja Soto, Doctor en Farmacología, hizo un llamado a no descuidar lo que ponemos en nuestro plato cada día. Durante su charla, el especialista explicó que, aunque los medicamentos son fundamentales, el cerebro

necesita “ladrillos” nutricionales específicos para responder de manera óptima. El Dr. Copaja, quien también es Director Técnico de Newscience Chile, abordó cómo la nutrición de hoy es la que define la calidad de vida que tendremos en las próximas décadas. “Cuidarnos mejor está en nuestras manos. Lo que comemos hoy impactará directamente en nuestra salud

de los próximos 20 o 30 años”, señaló el experto durante el evento.

### TRES ALIADOS ESENCIALES PARA EL CEREBRO Y EL CUERPO

En su exposición, el Dr. Copaja destacó dos nutrientes que son pilares para que el sistema nervioso y el organismo se



mantengan en equilibrio.

El primero, y más reconocido es el Omega-3 (DHA), que actúa como el principal componente del cerebro. Al ser un “ladrillo” que el cuerpo no fabrica fácilmente, su consumo contribuye a mantener la memoria y la agilidad mental en buen estado.

Al mismo tiempo, están los Probióticos. Tomando en consideración que la salud intestinal es clave para el adecuado funcionamiento del sistema inmune, y que un desequilibrio de la microbiota (disbiosis) puede influir negativamente en procesos

cerebrales, el uso de probióticos se presenta como una estrategia para restaurar el balance microbiano. De este modo, es posible favorecer tanto la respuesta inmune como generar efectos positivos sobre el eje intestino-cerebro.

El Dr. Copaja resaltó la importancia de consumir probióticos que garanticen que los microorganismos lleguen vivos al sistema digestivo para cumplir su función.

### LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD

Uno de los mensajes centrales fue la necesidad de elegir productos con respaldo. Según el Dr. Copaja, para que un suplemento nutricional sea un verdadero apoyo al tratamiento médico, debe contar con certificaciones internacionales que aseguren su

pureza y calidad.

“No se trata de reemplazar los medicamentos, sino de apoyar al cuerpo a través de una alimentación funcional que le permita funcionar mejor”, concluyó. El evento reforzó que una nutrición consciente y de calidad es una herramienta poderosa que todo profesional de la salud debe considerar para el bienestar integral de sus pacientes.

Sin embargo, en mercados informales, más del 20% de los productos presenta irregularidades, desde ingredientes no declarados hasta dosis incorrectas o beneficios no comprobados, según datos de la Organización Mundial de la Salud. El problema, entonces, no es solo de eficacia, sino de calidad y de información disponible para el consumidor.