

Especialistas analizaron la importancia de realizar investigaciones en nutrición

EN VALDIVIA. Hipertensión, fatiga pos-infección viral y nutrición personalizada fueron los temas abordados en Workshop Internacional efectuado por la Universidad San Sebastián.

Sodio versus potasio, Omega 3 y nutrición personalizada, junto a la fatiga crónica y su relación con las infecciones virales, fueron los temas discutidos durante un Workshop Internacional desarrollado en la Universidad San Sebastián (USS) sede Valdivia, cuyo objetivo fue visibilizar y sensibilizar respecto de la importancia de la investigación en nutrición.

La actividad se realizó en el aula magna de la casa de estudios ante unas 200 personas y se denominó "Salud Cardiometabólica: abordando la hipertensión, fatiga pos-infección viral y nutrición personalizada", y contó con la participación de tres importantes y destacados investigadores valdivianos.

El vicerrector de la USS sede Valdivia, Pablo Hoffmann, afirmó que "para nosotros es un orgullo destacar la importancia y la relevancia que tiene para nuestra sede el desarrollo de investigaciones en este ámbito vital para la salud y el bienestar de nuestra comunidad. La nutrición es un tema de gran trascendencia en la actualidad, que impacta directamente en la calidad de vida de las personas y en la prevención de enfermedades crónicas". Añadió que "en este workshop, tenemos la invaluable oportunidad de compartir conocimientos, experiencias y perspectivas en torno a la nutrición y la investigación científica".

En ese sentido y como aporte a la investigación, Hoffmann agregó que "como casa de estudios hemos logrado en la contratación de nuevos investigadores en distintas áreas de la ciencia, desde medicina hasta derecho, con el objetivo de fortalecer nuestra planta académica y entregar una educación de calidad".

Nutrición personalizada
 Viviana Paz Sandoval, nutricionista de la USS, PhD en



LA NUTRICIONISTA VIVIANA PAZ SANDOVAL, EL BIOQUÍMICO FRANCISCO WESTERMEIER Y EL MÉDICO CARLOS VÍO, FUERON PROTAGONISTAS DEL WORKSHOP.

biomedicina de la Universidad de Barcelona, y un reciente postdoctorado en Estudios Clínicos en la Universidad de Oslo, centró su participación en la nutrición personalizada, que explicó, "es recolectar la mayor cantidad de variables que nos entregan las tecnologías en los laboratorios: metabólica, nutricional, nutricional, y tratar de dar lo más acuciosamente posible recomendaciones nutricionales de acuerdo a las interindividualidades de las personas".

Sandoval, quien actualmente es investigadora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la USS sede Valdivia, precisó que es necesario entender que no todas las dietas funcionan para todas las personas.

"Actualmente se reconoce la importancia de la alimentación, pero se trabaja con guías alimentarias que hablan, específicamente, para grupos mayoritarios. Es como hablar de una talla única, es como dar recomendaciones para todo el mun-

“ Para nosotros es un orgullo destacar la importancia que tiene el desarrollo de investigaciones en este ámbito vital para la salud y el bienestar de nuestra comunidad...”

Pablo Hoffmann
 Vicerrector USS Valdivia.

do. Pero ya está cada vez más comprobado, que no todo el mundo responde a las mismas intervenciones. Hay una personalización que se tiene que llevar a cabo por medio de la dieta, y es súper importante entender qué herramientas tenemos que recolectar, para después ver estos impactos.

Sobre su área de estudio, Sandoval actualmente se enfoca en compuestos bioactivos "en este caso el Omega 3,

“ Actualmente se reconoce la importancia de la alimentación, pero se trabaja con guías alimentarias para grupos mayoritarios. Es como hablar de una talla única...”

Viviana Paz Sandoval
 Investigadora de la USS.

como un factor cardioprotector para enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de muerte en el mundo. La idea es dar solución a eso, por medio de la nutrición personalizada".

En esa línea, Sandoval se acaba de adjudicar un FONDECYT 2024 de iniciación como investigadora principal del proyecto Rio Study, iniciativa bajo la cual y en colaboración con el Servicio de Salud de Los

cambio, podríamos ver que en otras personas el Omega 3 no hizo tanto efecto porque cenaban demasiado tarde. Esa cena tarde afecta directamente el metabolismo lipídico, y en el fondo es como: no sacas nada de consumir Omega 3 porque no vas a ver los efectos, porque la nutrición personalizada dice que los tiempos de alimentación sí son importantes. No es llegar y dar recomendaciones alimentarias, sino que para aumentar adherencia, es necesario fijarse en las características interindividuales. A eso apunta la nutrición personalizada".

SODIO VERSUS POTASIO

La importancia del sodio y el potasio en la dieta y como ésta se relaciona con la hipertensión arterial, fue el tema de discusión del Dr. Carlos Vío, vicerrector de Investigación de la USS.

Licenciado en medicina de la U. Austral de Chile, médico cirujano de la U. de Chile y con estudios post doctorales en la Esc. de Medicina de Nueva York, Carlos Vío es además investigador de la Facultad de Medicina y Ciencia de la USS.

En su intervención, Carlos Vío explicó que a luz de las evidencias, es muy difícil que las personas dejen de consumir sal, por el auge de los alimentos procesados. "No es que las personas no se den cuenta del peligro que tiene comer una dieta rica en sal, porque es la principal causa de la mortalidad de enfermedades cardiovasculares. Es evidente. Pero es muy difícil lograrlo, porque la sal de sodio está en la comida, no está en el salero. Las campañas de sacar de salero no tienen ningún efecto, porque la sal no está en el salero, sino que está en la alimentación, en los alimentos procesados", afirmó.

Vío precisó que "cuando nos alimentamos de tejidos naturales, como la carne, pollo de una pata de pollo, no de un nugget

(viene de la página anterior)



AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD, FRANCISCO WESTERMEIER FUE RECONOCIDO POR SU PARTICIPACIÓN Y RECIBIÓ UN RECUERDO DE LA USS.

de pollo con forma de dinosaurio, o cuando comemos un pedazo de carne y no una vienesa o una hamburguesa... Cuando hacemos eso estamos comiendo harto potasio y poco sodio", y agregó que, por ejemplo, "los espárragos al natural poseen 240 miligramos de potasio y 14 de sodio. Pero al procesarlos, al estar en conserva, llegan a 280 miligramos de sodio y 170 potasio".

Consultado por si es polémico decir que el sal se puede disminuir consumiendo potasio, el Dr. Vio respondió que "claro, porque culturalmente no está metido el potasio en la gente. La gente no sabe qué es, sospecha que es peligroso. Pero hoy día está la evidencia en todo el mundo, en grandes estudios. Uno de ellos, importante, es uno muy grande que hicieron en China, donde demostraron que suplementando con potasio, bajas la presión, no se requieren medicamentos, bajas la mortalidad", lo que precisó el investigador "va a ser un cambio en la alimentación en todo el mundo, porque los costos de las enfermedades cardiovasculares son enormes. Una persona que tiene un infarto, una persona que tiene hipertensión, solo los tratamientos mensuales son altísimos, y muchos de ellos podrían prevenirse o tratarse disminuyendo el sodio, aumentando el potasio (...). Ingeriendo alimentos ricos en potasio, uno bota el sodio. Ese es el concepto nuevo de todos estos estudios, que el potasio en la dieta actúa como un diurético".

Pero ¿dónde se halla el potasio? Se encuentra en verduras de hojas verdes como lechugas, espinacas, col; en frutas como uvas, moras, naranjas, pomelos; y en tubérculos



CERCA DE 200 PERSONAS PARTICIPARON DE LA CITA EN LA USS VALDIVIA.

como zanahorias y papas. En esta última, Vio entregó una recomendación. "La papa no hay que trozarla, porque al hacerlo se rompe la membrana y se sale el potasio, que queda en el agua, y después se bota", dijo.

FATIGA CRÓNICA

La fatiga post infección viral fue el tema expuesto por Francisco Westermeier, profesor asistente en la Universidad de Ciencias Aplicadas FH Joanneum en Graz, Austria.

Bioquímico de la U. Austral de Chile, PhD en Ciencias de la Pontificia Universidad Católica; y post doctor de la U. de Chile, Westermeier explicó que actualmente sus estudios están enfocados en estudiar pacientes que, posterior a una infección viral, desarrollaron fatiga crónica.

"Esta es una condición que involucra un deterioro en su sistema cardiovascular. Son personas que no son capaces de realizar ningún tipo de ejercicio o actividad, movimiento, lo cual tiene un impacto sustancial en su vida. Muchos de ellos están postrados en cama, permanecen en sus casas o no pueden realizar sus actividades, ir al colegio, trabajar de forma

neran enfermedades como la fatiga crónica, hoy muchas de ellas, con el famoso covid prolongado que le llamamos acá en Chile, están padeciendo también los mismos síntomas. Es decir, hay una condición, y el número de pacientes afectados ha aumentado considerablemente".

Con todo, Westermeier explicó que los esfuerzos de su investigación están concentrados en determinar que hay factores biológicos, metabólicos, cardiovasculares, que explican la fatiga crónica en las personas. "Estamos justificando que no es una condición netamente psicológica, y que hay una razón, un fundamento que nos podría permitir eventualmente tratar a estos pacientes, pero primero tenemos que entender la enfermedad. Tenemos que tener marcadores (...). Es como cuando uno va al médico y tiene la insulina elevada o glucosa elevada -Ok, usted tiene diabetes-. Estamos en el fondo recabando información que muestra que hay una componente biológica en estos pacientes", sostuvo.

¿Hay tratamiento para esta patología? El investigador explicó que "desafortunadamente no hay un tratamiento específico. Sin embargo, los tratamientos hoy día son paliativos. Es decir, tenemos un cuadro con personas que tienen diferentes manifestaciones de la enfermedad, diferentes síntomas, y el tratamiento es enfocado en un síntoma particular de esa persona, para tratar de sobrelevar la enfermedad de mejor manera. Alguien que tenga mucho dolor, (se le da) un analgésico. Pero no hay un tratamiento, no hay un medicamento que les mejore o les restablezca su vida".

200

personas participaron del workshop internacional desarrollado por la USS en su sede de Valdivia.

60

vecinos de Valdivia participarán del proyecto Fondecyt Rio Study, a cargo de Viviana Paz Sandoval.

3

investigadores todos oriundos de Valdivia, participaron del taller realizado en el Aula Magna de la USS.

normal", dijo. El investigador explicó que los casos de fatiga crónica han aumentado en el mundo, principalmente "porque hoy día hay más conocimiento y por ende, muchas personas que no estaban diagnosticadas, hoy día sí lo están; además, y que es lamentable, es que después de la pandemia, personas que fueron infectadas, están manifestando muchos de estos síntomas. Es decir, de lo que sabíamos de estas infecciones virales que ge-