



CARTAS

Alimentación de la tercera edad: un desafío pendiente

Señora Directora:

Las personas mayores de sectores socioeconómicos bajos gastan cerca de 40% de su presupuesto mensual en su alimentación, de acuerdo a datos recientes de la Encuesta de Presupuestos Familiares. En contraste, en los hogares de mayores ingresos este gasto representa menos del 20%. Esta brecha no solo refleja diferencia económica, sino también variación en el acceso a una alimentación diversa, equilibrada y adecuada para la etapa de la vejez.

Quienes cuentan con mayores ingresos destinan proporcionalmente menos a lo básico y pueden incorporar alimentos con mayor valor nutricional o más fáciles de preparar. Por el contrario, quienes viven con ingresos más bajos siguen concentrando su gasto en categorías esenciales como cereales y legumbres, lo que limita sus posibilidades de una dieta variada.

Envejecer bien también implica poder alimentarse de

forma adecuada. Esta información debiera ser una señal de alerta para las políticas públicas en materia de apoyo nutricional a las personas mayores más vulnerables. El Acceso a un menú nutritivo es la base de una vejez saludable.

Yamil Tala
Investigador CIPEM

Enfermedad celíaca en Chile

Señora Directora:

En el marco del Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, resulta urgente visibilizar esta condición autoinmune crónica que afecta al intestino delgado y cuya única terapia eficaz es una dieta estricta libre de gluten. La enfermedad celíaca (EC), provocada por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas, afecta en Chile entre el 0,6% y el 1% de la población, es decir, alrededor de 150.000 personas, muchas de ellas sin diagnóstico oportuno. Se estima que el 70% de los casos son detectados en la adultez, pese a que su manifestación puede iniciarse

en la infancia.

El manejo de esta enfermedad requiere un abordaje integral y educativo, centrado en una dieta libre de gluten que no solo excluya el trigo, la cebada y el centeno, sino que también promueva patrones alimentarios saludables y sostenibles. En este sentido, la dieta mediterránea chilena constituye una opción nutricional altamente beneficiosa, capaz de mejorar el estado inflamatorio, la salud cardiovascular y la adherencia a la dieta libre de gluten.

Un buen control de la EC no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce el riesgo de desarrollar otras enfermedades autoinmunes como la diabetes tipo 1 y los trastornos tiroideos. En esta fecha, hago un llamado a reforzar la educación alimentaria, la vigilancia epidemiológica, el acceso equitativo a diagnósticos y la promoción de políticas públicas inclusivas para quienes viven con enfermedad celíaca en nuestro país.

Lidia Paz Castillo
UDP