

TENDENCIAS

VIERNES 22 DE MAYO 2026 hoymoy 05

Comer al menos un tarro de jurel a la semana ayuda al hígado

El Omega 3 y sus derivados tienen efectos antiinflamatorios. También está presente, aunque en menor medida, en huevos.

V.B.V.

Diabetes, daño hepático y obesidad son las patologías que podrían ser prevenidas y, en caso de ya existir, ver disminuidos sus síntomas, a través del consumo de Omega 3, ácido graso que reduce la inflamación corporal, disminuye la grasa en las arterias, baja la presión arterial y podría prevenir el deterioro cognitivo, según explica la Clínica Universidad de Los Andes en su página web.

A causa de estas propiedades, las académicas de la Universidad de Talca, Roxana Orrego y Jéssica Zúñiga, investigan los efectos que tiene la Maresina 1, un derivado del Omega 3 en el hígado.

El estudio busca desarrollar un potencial tratamiento para enfermedades metabólicas, una de las principales preocupaciones de salud a nivel global.

"Es una investigación que

Lo recomendable es consumir un gramo de Omega 3 al día. (Si hay enfermedad...) dos a cuatro gramos.

JÉSSICA ZÚÑIGA
BIOQUÍMICA

intenta encontrar una vía molecular para definir una mejora de la diabetes con Omega 3, pero de una diabetes en particular, asociada a obesidad y daño hepático", explicó Zúñiga.

Las académicas por años han observado a este ácido graso y la Maresina 1, que incluyeron en un experimento "para ver si se normalizaban los parámetros hepáticos. Luego se hizo un perfil bioquímico completo y, efectivamente en presencia de Maresina 1 mejoraron los parámetros bioquímicos. Lo mismo ocurrió en el tejido del hígado", explicó la bioquímica.

gado", explicó la bioquímica.

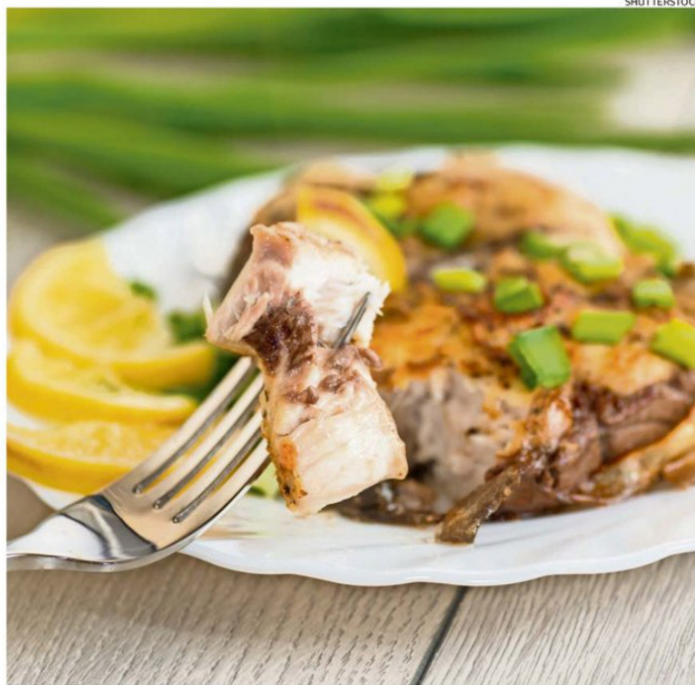
JUREL, HUEVOS Y CHÍA

La especialista señaló que los alimentos con Omega 3 son habituales en la cocina chilena, por lo que una persona sin afecciones de salud podría producir la Maresina 1, pero esto no ocurre al tener alguna patología inflamatoria o daño hepático, de ahí que la casa de estudio pretenda convertir el compuesto en un medicamento.

Sin embargo, "lo recomendable es consumir un gramo de Omega 3 al día. Y si la persona tiene una enfermedad cardiovascular o metabólica debería consumir de dos a cuatro gramos diarios, lo mismo en el caso de las embarazadas", indicó Zúñiga.

En la práctica, un gramo significa, por ejemplo, un tarro de jurel semanal. "El Omega 3 tiende a concentrarse en las zonas pardas de los pescados", afirmó la docente de Ciencias Biomédicas.

Otros alimentos que tie-



El jurel es un ingrediente habitual en la cocina chilena.



DE ORIGEN VEGETAL

El Omega 3 se encuentra en nueces, chía, linaza, junto a aceites de soja y canola.

PESCADOS

La Clínica U. de Los Andes recomienda merluza, sardinas y algunas algas.

nen Omega 3 son la linaza, la chía y el huevo, aunque en una concentración menor que el jurel, por lo que se

deben comer en forma continua para obtener sus beneficios o, con asesoría de un médico, agregar a la rutina un suplemento alimenticio.

Hasta hoy, añadió la profesional, no se sabe exactamente cuál es la cantidad que necesita cada persona para mejorar en caso de tener diabetes, daño hepático o metabólico, de ahí que nació la idea de tener un fármaco que entregue un gramo necesario.

El nutriólogo y diabetólogo

de la Clínica Universidad de Los Andes, Álvaro Contreras, señaló que "aún existen pocas condiciones médicas en las cuales se haya demostrado en forma consistente la real utilidad de su suplementación".

"Asimismo, es esencial tener en cuenta la calidad y 'pureza' de la formulación, es decir, la cantidad de Omega 3 (específicamente los ácidos grasos DHA y EPA) que efectivamente contiene el producto", afirmó el médico.

Los anticuerpos del lupus alteran la memoria y llevan a disfunción cognitiva

La pérdida de la memoria y la orientación espacial son algunos de los síntomas.

El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad en la que el sistema inmune ataca a los tejidos del propio organismo. Cuando este alcanza al sistema nervioso se produce la "niebla lúpica": olvidos, pérdida de orientación espacial y dificultad para organizar tareas cotidianas, explicó la reumatóloga y académica de la Universidad San Sebastián (USS), Loreto Massardo.

"Hay estudios que muestran que la disfunción es oscilante y se puede revertir. No hablamos de un daño a la inteligencia ni al lenguaje, sino de compromisos más sutiles en las funciones ejecutivas", alertó la docente.

El equipo estudió los anticuerpos anti-proteínas P (anti-P), presentes en alrededor del 15% de los casos de lupus activo y más frecuentes en

las etapas iniciales de la enfermedad.

La investigación, que lleva más de 15 años en curso, identificó que estos anticuerpos se unen a una proteína de superficie neuronal llamada NSPA, y reducen los receptores fundamentales para la transmisión de señales nerviosas, junto con alterar la estructura de las sinapsis, con consecuencias medibles en la memoria

espacial de modelos animales.

A esto se añade la fibromialgia, que afecta al 4% de la población general, coexiste con el lupus en el 40% de quienes tienen la enfermedad. Un estudio preliminar en 60 personas apuntó a que los mismos autoanticuerpos podrían estar detrás del dolor, la fatiga y la disfunción cognitiva que ambas condiciones comparten.



El lupus afecta a cerca de 20.000 personas en Chile.