

Estudio en más de 90 mil personas vio que esa dieta es útil incluso cuando se comienza a una edad avanzada: Priorizar alimentos de origen vegetal y reducir la carne se asocian a menor riesgo de alzhéimer

Factores como menos inflamación y mejor salud cardiovascular lo explicarían. “No se trata de ser estrictamente vegetariano”, dicen expertos, pero sí de consumir más frutas, verduras y legumbres.

JANINA MARCANO

Cada vez hay más evidencia de que las dietas que priorizan frutas y verduras, y que reducen el consumo de carne, ayudan a bajar el riesgo de enfermedades como diabetes o hipertensión.

Ahora un grupo internacional de investigadores, liderados por expertos de la Universidad de Hawai (EE.UU.), estudió la relación entre este patrón de alimentación y el riesgo de alzhéimer, una de las principales causas de discapacidad en personas mayores a nivel global.

Tras seguir durante diez años a más de 92 mil personas —de 59 años, en promedio—, vieron que una dieta en que los productos de origen vegetal son los protagonistas se asocia con menos probabilidades de desarrollar alzhéimer y otras demencias, como la vascular.

“Confirmamos que adoptar una alimentación basada en plantas, incluso a una edad avanzada, pero que sea de buena calidad, se asocia con un menor riesgo de alzhéimer y otras formas de demencia”, aseguró Song-Yi Park, investigadora de la U. de Hawai y líder del trabajo.

El estudio —que incluyó participantes latinos— también concluyó que quienes consumieron más alimentos vegetales naturales, en general, presentaron un 12% menos de riesgo de demencia que quienes consumían menos. Los resultados



En Chile, las guías alimentarias del Ministerio de Salud recomiendan las legumbres “dos o más veces a la semana” como buena fuente de proteína, aumentar la ingesta de pescados y mariscos y agregar verduras y frutas a todas las comidas. Sobre la carne, los expertos señalan que “no se trata de satanizarla”, sino reducirla.

se publicaron ayer en *Neurology*.

Cheril Tapia, investigadora de la Fundación Ciencia & Vida de la USS, quien estudia el cerebro humano, dice que “el mensaje potente detrás de este trabajo es priorizar el consumo de frutas, verduras y legumbres por sobre las carnes, pero podemos incluir pescados. No se trata de erradicar las proteínas”.

Coincide Carol San Martín, bióloga y académica del INTA. “Un punto importante es que esto no necesariamente implica llevar una dieta estrictamente vegetariana o vegana”, asegura. “Nuestro cuerpo necesita proteínas, carbohidratos, grasas y fibra, y los patrones alimentarios muy estrictos pueden dejar fuera nutrientes que son vitales”.

De hecho, un hallazgo clave del trabajo es que no cualquier dieta basada en plantas se asocia con salud cerebral. Los autores distinguieron entre una dieta general —que simplemente prioriza alimentos vegetales por sobre los de origen animal, como leche o huevo, sin tener en cuenta la calidad de la comida—, una saludable —rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres— y una poco saludable, con un alto consumo de productos procesados de origen vegetal y azúcar añadida.

Los resultados mostraron que no todas son iguales: quienes seguían una dieta vegetal de mayor calidad presentaron el menor riesgo de demencia, en comparación con quienes tenían menor adherencia o seguían versiones menos saludables.

Evitar los ultraprocesados

Según Tapia, “hace tiempo ya se había planteado la idea de que no da lo mismo qué comer, que dietas altas en carnes rojas se asocian a mayor riesgo de enfermedades y de que los vegetales eran más saludables y tendrían un rol protector frente

al desarrollo de demencia”.

Lo interesante de este estudio, señala, “es que muestra que tampoco da lo mismo qué productos vegetales consumir”. Tapia dice: “Las dietas basadas en plantas con productos procesados o con alto contenido de azúcares pueden activar procesos metabólicos o inflamatorios, por lo tanto, no tendrían impacto positivo”. Así, habría que evitar productos como hamburguesas vegetarias que contienen ingredientes que no se usan comúnmente en el hogar o productos industriales altos en azúcar y grasas.

En cambio, “las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales contienen fibra y compuestos como polifenoles, que se asocian a disminución de los procesos inflamatorios, mejoran la microbiota y regulan el metabolismo”, los cuales están involucrados en la protección frente a distintos tipos de demencia, añade. Gerardo Fasce, geriatra y acadé-

mico de la U. de Chile, aclara que “no se puede asegurar” que “por llevar esta alimentación no se va a desarrollar la enfermedad”, pero afirma que sí existen mecanismos plausibles para explicar lo observado.

El médico coincide en que “las dietas basadas en vegetales tienen efectos cardiovasculares que podrían beneficiar al cerebro. Ayudan a controlar la presión, el colesterol y la inflamación, factores de riesgo tanto para enfermedades cardiovasculares como para demencias”.

San Martín advierte que el riesgo para estas depende de múltiples factores. “El principal es la edad, pero cerca de un 40% de los casos podrían prevenirse con cambios en el estilo de vida, incluida la nutrición”.

De las dietas que priorizan las verduras, San Martín también destaca el factor cardiovascular. “Si no desarrollas enfermedades como diabetes o hipertensión, la probabilidad de tener demencia disminuye”.

Análisis internacional:

Nuevos datos ayudan a entender la migración de las ballenas azules

Cerca de 1200 animales de esta especie llegan cada año a Chile para alimentarse. Según se vio, las que eligen las zonas de Chiloé son grupos diferentes que las que prefieren la isla Chañaral.

AMALIA TORRES

Las ballenas azules son el animal más grande del mundo: pueden medir 33 metros de largo y pesar más de 150 toneladas. Son solitarias y viven hasta los 90 años. Sin embargo, su desplazamiento sigue siendo un misterio. Por eso, investigadores de distintos países se unieron para conocer más de su migración.

En Chile, se sabe que hay dos sitios preferidos por estos cetáceos: cerca de 400 llegan en diciembre a alimentarse a la isla de Chañaral (Región de Atacama), y otras 800 ballenas viajan hasta Chiloé. “Tendrían una preferencia hacia ciertas áreas de alimentación”, dice Bárbara Galletti, presidenta del Centro de Conservación Cetácea, agrupación que participó en el estudio.

Los datos de la investigación muestran que dos ballenas que estaban en la zona de Chiloé migraron hacia Islas Galápagos, lo que marcaría un patrón. En cambio, no se sabe qué sucede con los que llegan a la zona de la isla de Chañaral cuando dejan las costas de Chile.

“Se vio que las del sur tienen una alta tasa de retorno, del 43%, y las del norte también. Además se sabe que Chiloé es un área dinámica de alimentación: en una misma tempo-



Las ballenas azules suelen andar solas o en parejas, pero en las áreas de alimentación se pueden juntar decenas. Este año desde el Centro de Conservación Cetácea, vieron 100 ballenas azules reunidas en la zona de Chiloé.

rada pueden ir del norte de Chiloé al este, a aguas interiores o al Golfo de Corcovado”, dice Galletti.

Y agrega: “En el estudio también conseguimos un registro de Golfo de Penas (Región de Aysén) que coincide con las del área de Chiloé, y es el registro más austral para la población de ballenas azules”. Esto, sin tomar en cuenta las que habitan Magallanes y la Antártica, que son poblaciones diferentes.

La ballena azul antártica se alimenta en aguas antárticas y no se sabe dónde se reproduce, y la ballena azul chilena se alimenta en aguas de Chile y migra hacia el Pacífico tropical, donde debería tener área de alimentación y reproducción. Se irían a ese sector a pasar el invierno”. Pero aún no se sabe si estas ballenas vuelven todos los años al mismo sitio en Chile, aunque según la experta es probable, sobre todo, porque no se han encontrado individuos que se alimenten en Chañaral y

Chiloé: “Las ballenas son muy fieles a sus áreas de alimentación. Eso se ha visto por ejemplo, con ballenas de la austral de Argentina, donde tienden a ir a áreas de alimentación que les enseñaron sus madres”.

Para el estudio, publicado en *Marine Mammal Science*, se usó la fotoidentificación para reconocerlas, es decir, se analizó el patrón moteado para diferenciarlas.

Los resultados del estudio, dice Galletti, son clave para la conservación. “En el sur de Chile, una de sus principales amenazas es la colisión con embarcaciones. Hemos tenido muchos registros en esa zona de ballenas que varan con fracturas expuestas. La salmonicultura también pone de su parte con aumento de tráfico marítimo”.

Y agrega: “Esa área (de Chiloé) es la que estas ballenas prefieren por su alimento (krill). No es que puedan irse a otro lugar, entonces medidas de protección que permitan, por ejemplo, reducir la velocidad del transporte marítimo son clave. También sirve para delimitar áreas de importancia biológica, como un corredor que se está viendo (que tienen las ballenas) hacia Galápagos. Entonces tendría que haber esfuerzo de protección de la ruta migratoria”.



La Antártica es un laboratorio natural. En la imagen, Glaciar Unión, donde Chile tiene una de sus bases en el Continente Blanco.

SE REALIZA HOY Y ES GRATUITO:

Seminario destaca la relevancia de la Antártica para Chile y el mundo

La Antártica es un área clave. No solo porque ayuda a regular la temperatura del planeta, también es la mayor reserva de hielo y un laboratorio natural para la ciencia, entre otros temas relevantes. Por eso, Deloitte y la Fundación Antártica21 realizan hoy el seminario “Antártica: Ciencia, sostenibilidad e innovación para el desarrollo de Chile”.

En él expondrán, entre otros, Jaime Vásquez, ingeniero civil mecánico, empresario magallánico y presidente de Turismo Antártica21; Rodrigo Jordán, reconocido explorador y montañista chileno, quien abordará la exploración hoy de la Antártica, y Bernd Sierk, doctor en Física y científico atmosférico de Eumetsat (Organización Europea para la Explotación de Satélites Meteorológicos), que lidera la operación de satélites meteorológicos y sistemas de monitoreo climático que generan información crítica sobre océanos, atmósfera y criósfera a escala planetaria.

El seminario es gratuito y comenzará a las 8:30 horas en el Centro de Convenciones, Deloitte (Cerro El Plomo 5755, Las Condes).

MOLLER & PÉREZ COTAPOS.
Innovando desde la experiencia

NUEVO ESTÁNDAR EN ESPACIOS INTEGRADOS AL ESTILO MOLLER

2 y 3 dormitorios
81 a 125 m² + terrazas
Desde UF 9.849
Depto. 207

Terraza y Jardín | Tradicional | Terraza Mirador

LO GALLO 1820 • VITACURA **NUEVO PROYECTO**

SUCESSION VENDE

MUCHOS MUEBLES, ADORNOS, LAMPARAS Y MENAJE ANTIGUOS, ARRIMOS, CARRO DE POLTRONAS, SOFAS, MESAS LATERALES Y COMEDOR OVALADO, VITRINA, ALFOMBRAS Y PASILLOS PERSA, OTRAS LAMPARAS CRISTAL, COSTURERO, REFRAS, BIBLIOTECA, PÓSTER, ESCRITORIO, BUELOS, SILLAS, BURGOS, MANUJO, OTROS, ESPÉJULOS, COMEDOR PASTA Y SILLAS, BAR MADERA CON 4 PISOS, LOZA INGLESA Y ESPAÑOLA, SOFÁ CANA, REFRIGERADOR VERTICAL, FRIDORAIRE SECADORA, MATEOS, ROPA, MANEJES, SOMBREROS, LINDAS, VIDAS ELECTRODOMESTICOS, CUNA, GRANDE, JUEGETES, CODICE PASEO, SILLA DE RUEDAS, FOTOS DE LOS ANTICUOS EN INSTAGRAM VENTAS@REITZE CAMPOS VER, JUEGOS DE TABLA 1.800 PISAS, VINOS DE 10.00 A 4.000 PISAS, KENNEDY LATERAL, SOFÁ PASTA (LA BARRA UNICA)

CONTRATOS TASACIONES Y FERTAS | XIEMENA REITZE CAMPOS +56905204114 | MAGDALENA REITZE CAMPOS +56909349009

Sta María Manquehue

Vendo Casas

UF 2.400.000 2007 m²
UF 34.000 Rayen 15671.000 m²
UF 1.200.000 1.000 m² 1.000 m²
UF 34.500 Licantay 3371.000 m²
UF 1.000.000 1.000 m² 1.000 m²

BOETSCH

9 9334 3438 +56 21 2241 2008

EN LA DEHESA • OFICINAS VENTA Y ARRIENDO

ENTREGA INMEDIATA

PLANTAS LIBRES DE MOHOS

226m²

DESDE 87 UF/m² + IVA

*Valor corresponde a Oficina 404

EDIFICIO CLASE A+

neohaus

LA DEHESA

CERTIFICACION LEED

CONOCÉNYO Y ENCUÉNTRANOS EN ZOO

AV. LA DEHESA 1.540, LO BARNECHEA (FRENTE A MALL PORTAL LA DEHESA) | +56 9 7807 4738 | NEOHAUS.CL