

REVELÓ ESTUDIO REALIZADO CON ADULTOS MAYORES DE CHILOÉ:

# Consumir salmón dos veces por semana reduciría riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

El consumo de 300 gramos de trucha a la semana durante tres meses aumentó el nivel de ácidos grasos Omega-3 y redujo en 62% los niveles de Proteína C Reactiva Ultrasensible (PCR Us) en los participantes del estudio.

El proceso de envejecimiento de la población chilena supone una serie de retos de cara al futuro. Para 2050, se espera que la tercera parte de los chilenos tengan 60 o más años, realidad que es necesario enfrentar con estrategias y políticas públicas que conduzcan, a través de un cambio en los estilos de vida, a un envejecimiento saludable y activo. La alimentación saludable, la detección precoz de las enfermedades crónicas no transmisibles y su adecuado tratamiento y el ejercicio son esenciales para la salud cardiovascular y un envejecimiento saludable.

Desde 2021 se desarrolla el proyecto Envejecimiento Activo y Saludable de la Universidad de Chile en las comunas de Curaco de Vélez, Quinchao y Chonchi en Chiloé. Se trata de una iniciativa de colaboración público privado en la que participan la Universidad de Chile, la Universidad de Ciencias Aplicadas de Karelía de Finlandia, la Universidad de Los Lagos y el Senama, como también las municipalidades, organizaciones sociales y liceos.

En este contexto, académicos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) estudiaron los efectos del

consumo de trucha en adultos mayores de Curaco de Vélez, evidenciando que su ingesta —al menos dos veces por semana— modifica el perfil de ácidos grasos circulantes, lo que se traduce en una mejoría significativa en los niveles de Omega-3 y en una respuesta favorable en el perfil inflamatorio. Esto tiene directa relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, deterioro cognitivo y demencia, entre otras patologías.

En el estudio participaron 60 personas con una edad promedio de 75,7 años de la comuna de Curaco de Vélez. A 30 se les dio 150 gramos de trucha en sus almuerzos dos veces por semana durante tres meses. La otra mitad cumplió el rol de grupo de control. Así, se realizaron encuestas sociodemográficas y de salud, se determinaron los niveles de ácidos grasos plasmáticos mediante el índice Omega-3 (Omegaquant) y se midieron los niveles de proteína C reactiva ultrasensible (PCR-Us), un indicador de inflamación, en ambos grupos al inicio y al final de la intervención.

## BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

Después de tres meses, quienes consumieron trucha



Durante tres meses, un grupo de adultos mayores de Curaco de Vélez incorporó a su dieta el consumo de trucha.

—donada por Salmones Antártica y cuya dieta, rica en Omega-3 derivado de algas, fue supervisada con la empresa Corbion, especialistas en nutrición animal— registraron un aumento significativo en los niveles circulantes de Omega-3 y una mejoría en la relación Omega-3 Omega-6, como también una disminución de 62% en los niveles de Proteína C Reactiva Ultrasensible (PCR Us). Lo anterior reveló, entre otros, una disminución en la percepción del dolor.

El Dr. Miguel Luis Berr, director del Programa Envejecimiento Activo de la U. de Chile, explica que “la inclusión en la dieta de especies marinas de alto contenido graso es altamente recomendable. Es de esperarse, entonces, que una dieta de largo plazo basada en pescados como el salmón y otros productos del mar ricos en Omega-3 sea beneficiosa para las personas mayores, ya que los pescados además de ser una buena fuente de grasas saludables, son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales, nutrientes críticos para alcanzar el envejecimiento saludable”.

Dado estos resultados, el programa busca promover y potenciar el consumo de salmón

y mejillones o “choritos” en Chiloé, canalizando aportes a través de los centros diurnos para personas mayores con quienes actualmente el proyecto trabaja.

“Esperamos iniciar un piloto de consumo de salmón a nivel escolar y preescolar, estamos convencidos de que los hábitos de consumo de productos locales provenientes del mar como el salmón y los “choritos” deben ser establecidos y promovidos desde edades tempranas”, comenta Guillermo Ariztia, gerente del programa.

El objetivo del programa Envejecimiento Activo es establecer una estrategia conjunta entre universidades, municipalidades, comunidades, sistema de salud y educación, para modificar permanentemente los estilos de vida de una población conducentes a un envejecimiento activo y saludable, considerando el cambio demográfico que estamos viviendo.

En el proyecto colaboran la Universidad de Ciencias Aplicadas de Karelía, y una red público-privada que incluye a la Universidad de Chile, el Senama, Salmones Antártica, Inversiones La Construcción (ILC), Corbion, Invermar, Sodimac, Camanchaca, Saesa y Riolab.