

Fecha: 12-09-2024
 Medio: El Austral de Osorno
 Supl.: El Austral de Osorno
 Tipo: Noticia general

Pág.: 24
 Cm2: 347,8

Tiraje: 4.500
 Lectoría: 13.500
 Favorabilidad: No Definida

Título: ATENCIÓN CON EL CHORIPÁN: INTA ALERTA POR EL EXCESO DE SAL EN UNO DE LAS COMIDAS IMPERDIBLES DE LOS CHILENOS EN EL 18

ancestrales tuvieron contacto con indígenas americanos. Un nuevo estudio, basado en análisis de ADN antiguo, sugiere que así fue y que se habría podido producir antes de la llegada de Colón a América.

La investigación que publica Nature indica además que es poco probable que el declive de los antiguos habitantes de Rapa Nui se debiera a un colapso por la mala gestión de recursos y la superpoblación de la isla, que es uno de los lugares habitados más aislados del mundo.

Un equipo internacional encabezado por Víctor Moreno-Mayar, de la Universidad de Copenhague analizó el genoma de 15 individuos rapanui que vivieron entre 1670 y 1950 y cuyos restos están en el Mu-

seo en un debate que muestra una relación transpácifica entre los habitantes de Rapa Nui y los nativos americanos antes del contacto con Europa.

Aunque es probable que la navegación marítima de larga distancia con embarcaciones de madera se detuviera tras la desaparición del bosque de Rapa Nui, las pruebas arqueológicas y genéticas apuntan a que sí se produjeron viajes a América.

CONTACTO EN SIGLO XIII

Los análisis del genoma antiguo indica que alrededor del 10% del acervo genético Rapanui tiene un origen indígena americano y que ambas poblaciones se conocieron antes de la llegada de los europeos a la isla (en 1722) y a América.

"Estudiamos cómo se dis-

tribuyeron genes a través del océano Pacífico", indica Moreno-Mayar.

Los investigadores calculan que es probable que esta mezcla se produjera entre 1250 y 1430 de nuestra era, lo que junto con las pruebas arqueológicas y los relatos orales, este hallazgo sugiere que los polinesios podrían haber estado cruzando el Pacífico antes de que Colón llegara a América.

Aunque la investigación no puede decir dónde ocurrió este contacto, "esto podría significar que los ancestros rapanui llegaron a América antes que Cristóbal Colón", según Anna Sapfo Malaspinas, de la Universidad de Lausana.

Por otra parte, la investigación contradice la teoría muy expandida de que el colapso de población vivió en la isla de



LOS VIAJES HACIA EL CONTINENTE HABRÍAN CESADO TRAS LA DESAPARICIÓN DEL BOSQUE DE LA ISLA.

Pascua en 1600 fue resultado de un 'suicidio ecológico'.

Después de que los polinesios poblaran la isla, hacia 1250, el paisaje cambió drásticamente, de forma que su bosque original de millones de palmeras menguó y en el siglo XVII prácticamente había desaparecido.

La teoría del 'ecocidio' defiende que una población de más de 15.000 individuos desencadenó los cambios que llevaron a un período de escasez de recursos, hambruna, guerra e incluso canibalismo que culminó en un colapso poblacional catastrófico.

Sin embargo, el ADN exami-

nado no ofrece pruebas de la existencia de un cuello de botella genético que correspondería a un colapso poblacional en el siglo XVII, indica el estudio.

El análisis sugiere que la isla albergaba una pequeña población que aumentó de tamaño de forma constante hasta la década de 1860, cuando las incursiones de esclavos peruanos expulsaron por la fuerza a un tercio de la población de la isla.

Esta estabilidad en la población es fundamental porque "contradice directamente la idea de un drástico colapso de la población antes del contacto", según Bárbara Sousa da Mota, de la Universidad de

Lausana (Suiza) y también firmante del estudio.

Además, enfatizó la resiliencia de la población rapanui frente a los desafíos ambientales durante varios siglos hasta las perturbaciones coloniales que trajo el contacto europeo después de 1722.

Para realizar esta investigación, el equipo mantuvo conversaciones directas con miembros de la comunidad rapanui y de la Comisión Asesora de Monumentos Nacionales de Rapa Nui, que permitieron orientar el trabajo y definir un conjunto de preguntas que interesaban tanto a los científicos como a la comunidad. ©3

ATENCIÓN CON EL CHORIPÁN: INTA ALERTA POR EL EXCESO DE SAL EN UNO DE LAS COMIDAS IMPERDIBLES DE LOS CHILENOS EN EL 18

Un análisis de los índices de grasa, proteína y sodio de tres marcas de longaniza, realizado en el Centro de Alimentos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, reveló un alto contenido de calorías, grasa y particularmente de sodio, con un promedio de 1.000 miligramos de sodio en una porción de 100 gramos de cecina, índice elevado al tomar en consideración que la cantidad máxima recomendada por la Organización Mundial de la Sa-

lud (OMS) es de 2.000 miligramos diarios.

"No recomendamos el consumo de este tipo de productos por su alto contenido de calorías, grasa y de sodio. La mayoría de las marcas tienen mucho sodio en sus longanizas. Se debe tener en cuenta que la OMS recomienda consumir diariamente como máximo 2.000 mg/sodio, equivalente 5 gramos de sal, y tan sólo una porción de alguna de estas longanizas aporta 1.000 mg, que es la mitad de lo recomendado al día. En una longa-

niza estamos consumiendo la mitad de lo que debiéramos consumir al día. Y eso sin considerar que al consumirla en un choripán se agrega el sodio del pan, del pebre, la mayonesa", explica Claudia Henríquez, ingeniera de Alimentos de la Dirección de Asistencia Técnica de INTA.

Según el Reglamento Sanitario de los Alimentos las cecinas, como longanizas y choricitos, son productos elaborados a base de carnes y grasa de vacuno y cerdo. Deben cumplir con los siguientes requisi-



EL FAMOSO CHORIPAN ESTÁ EN LA MITA DEL INTA.

tos químicos: contenido de proteínas igual o mayor a 12% y porcentaje grasa igual o menor de 35%.

Henríquez agrega que "en

general las longanizas y choricitos contienen cerca del 35% de grasa, por lo que si se van a consumir recomendamos hacerlo en porciones pequeñas.

Al comprar, revisar el etiquetado verificando en el listado de ingredientes que el primero sea carne, ya que el orden de los ingredientes refleja su proporción en la preparación".

La nutricionista del INTA Nelly Bustos, investigadora responsable de las Guías Alimentarias para Chile, explica que "una dieta alta en sodio puede causar hipertensión y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También puede provocar retención de líquidos, afectando a los riñones y aumentando el riesgo de insuficiencia renal. Mantener un consumo moderado de sal es clave para prevenir problemas de salud". ©3