

Ciencia & Sociedad

“ Es un producto autóctono de nuestras costas, son muchas las propiedades del consumo de cochayuyo y queda mucho que se puede explorar. ”

Doctora Lorena Mardones, bioquímica nutricional

CONOCIMIENTO PARA REVALORIZAR AL PATRIMONIO ALIMENTARIO LOCAL

Nutritivo y con poder antioxidante: el cochayuyo es un súper alimento

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Qucha yuyu se bautizó en quechua porque significa “planta de mar” y en mapudungun es originalmente *kollof* que se adaptó a coyofe y llegó al español como cochayuyo, aunque científicamente es *Durvillaea antarctica*.

Distintas voces para nombrar la alga parda comestible de rica composición nutricional, que sólo está en el Hemisferio Sur y es parte del patrimonio natural, alimentario y sociocultural de Chile. Y es que con su presencia nacional desde Coquimbo a Cabo de Hornos, una de las exclusivas que tiene esta especie, se ha extraído durante siglos; ha sido un recurso vital para pueblos originarios e integrado la gastronomía típica chilena en recetas que le usan fresca o seca para guisos y ensaladas e, incluso, mermeladas, además de usos no culinarios.

Lamentablemente, su consumo no es tan relevante como antaño, la experiencia muestra que ha bajado a través de los años y su protagonismo es nulo en ocasiones como las celebraciones de Fiestas Patrias, mientras la evidencia científica se va acumulando para demostrar variados beneficios sobre la salud que conlleva su inclusión habitual, tal como generaciones pasadas supieron hacerlo. Y son los conocimientos, los que ya se disponen y los que están en plena producción, la clave para revalorizar y promover la ingesta de este tradicional “súper alimento” ampliamente disponible en la costa regional.

“Es un producto autóctono de nuestras costas, son muchas las propiedades del consumo de cochayuyo y queda mucho que se puede explorar”, enfatizó la doctora Lorena Mardones, dedicada a la investigación en bioquímica nutricional y efectos orgánicos que desencadenan los nutrientes de los alimentos.

Contra la oxidación

Y estudiar los efectos antioxidantes y protectores que tiene el cochayuyo, que puede tener potencial de impactar sobre la prevención de enfermedades prevalentes

Minerales, vitaminas, fibra, proteínas y Omega 3 aporta esta alga nativa, vital por siglos para pueblos originarios y parte de la gastronomía tradicional, aunque poco popular en la población actual que así se limita de beneficiarse con su consumo.

FOTO: ARCHIVO/ DIARIO CONCEPCION



EL COCHAYUYO tiene importante presencia y extracción en la costa regional, siendo parte de la gastronomía e identidad.

y la promoción del envejecimiento saludable, es el foco de las investigaciones que ha estado llevando a cabo académica de la Facultad de Medicina e investigadora del Centro de Investigación en Biodiversidad y Ambientes Sustentables (Cibas) de

la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Para ello, en proyectos interdisciplinarios, se ha experimentado con extractos del alga a través de modelos *in vitro* e *in vivo* en torno a distintos fenómenos.

Particularmente, destacó estudios de una enzima antioxidante contra los nocivos efectos en el organismo que tiene el humo del tabaco, cuya composición incluye diversas sustancias tóxicas que promueven el estrés oxidativo y se asocia con el riesgo de distintos cánceres y otras afecciones.

También se ha puesto el foco en potenciales propiedades antiobesogénicas del cochayuyo, encontrándose indicadores favorables en distintos parámetros como control de glicemia o de niveles de colesterol que suelen verse alterados ante sobrepeso/obesidad y conllevan otros riesgos.

La cicatrización es otra cualidad de la macroalga nativa que está en exploración.

Y, así, muchas actividades beneficiosas que se asocian a la salud de la tiroides, metabólica, digestiva y cardiovascular, también sobre la saciedad, piel, cabello y uñas se han reconocido del cochayuyo; pueden aparecer más en tanto más se estudie y generen evidencias.

Alimento nutritivo

Los efectos beneficiosos del cochayuyo se explican por su composición que lo hace sano y nutritivo, posición que tienen las algas y alimentos marinos en general.

Aporta minerales como yodo, potasio y hierro; vitaminas como A, del complejo B, D, y E, y ácido fólico; y es rica fuente de ácidos grasos esenciales Omega 3; fibra y proteínas.

Por todo ello para Lorena Mardones sobran razones para seguir estudiando y poniendo en valor e incentivar el consumo del cochayuyo y otros alimentos marinos locales, idealmente en su forma natural en distintas preparaciones.

Continúa en pág. 12



FOTO: CEDIDA

LORENA MARDONES ha dedicado su carrera a investigar el estrés oxidativo y capacidad antioxidante.

Viene de pág. 11

¿Por qué importa la capacidad antioxidante? ¿Por qué investigar para combatir el estrés oxidativo?

Con foco en el cochayuyo u otro alimento, o en algún micro y macronutriente en específico, el estrés oxidativo y la capacidad antioxidante es un tema al que la investigadora Lorena Mardones ha dedicado su carrera académica desde el pregrado hasta el postgrado con formación en la Universidad de Concepción, sumando casi 30 años de trabajo en la materia, en lo que ha trabajado y desarrollado modelos in vivo e in vitro, algunos con ensayos más clásicos y otros novedosos, cuyo complemento permiten estudios más completos y resultados más robustos en el campo de las ciencias básicas que cementan una línea que puede avanzar hacia la aplicación y otros niveles.

Y es que es un tema de importancia vital en una sociedad donde las personas cada vez viven más años y también con alta prevalencia de hábitos nocivos y carga de patologías.

El estrés oxidativo, advirtió la investigadora, se asocia al riesgo de desarrollar enfermedades tan graves como el cáncer y con el envejecimiento orgánico. Como fenómeno se desencadena cuando hay desbalance entre radicales libres y antioxidantes disponibles para combatirlos en el cuerpo.

“Estamos inmersos en un ambiente oxidante. Que usemos el oxígeno para respirar ya quiere decir-

El estrés oxidativo

se asocia con el desarrollo de diversas enfermedades que pueden ser tan graves como el cáncer o con el envejecimiento orgánico.

lo. Nuestro cuerpo, nuestras células, necesita tener mecanismos antioxidantes y mantener a un nivel mínimo nuestra oxidación”, resaltó. “Cuando la célula se oxida, se oxida el ADN y produce cáncer. Se oxidan distintas proteínas que dejan de funcionar y se genera inflamación, y en la diabetes se ve asociación entre estrés oxidativo con complicaciones como retinopatía y fallas renales. Y hay una teoría que plantea que envejecemos porque nos oxidamos”, profundizó sobre impactos específicos.

Y por eso la científica afirmó que mientras mejor esté la capacidad antioxidante del organismo más protección, prevención o control de enfermedades o contribución a un envejecimiento saludable. Y por eso es tan importante estudiarla y potenciarla.

En este sentido, aclaró que “hay enzimas antioxidantes (proteínas específicas) y antioxidantes no enzimáticos como la vitamina A y C o polifenoles”. Manejar esta información es clave para tener estilos de vida antioxidantes, sobre lo que enfatizó que siempre es preferible buscar fuentes naturales como consumir frutas, verduras o cochayuyo, entre un variopinto de alimentos con esta propiedad, mientras se evitan conductas nocivas como dietas altas en nutrientes críticos, tabaquismo, sedentarismo o exposición a la radiación solar sin protección.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

