

# Investigación de la USS buscará observar beneficios del Omega 3

COMUNICACIONES USS-VALDIVIA



PARTE DEL EQUIPO DE RIO-STUDY: VALERIA BURGOS, YANARA PÁVEZ, JÉSSICA MOLINA, PAMELA FEHRMANN, VIVIANA SANDOVAL, SERGIO MARTÍNEZ, JOSEFINA ENRÍQUEZ Y GIANNINA IUSPA.

**IMPACTO.**

*Académica de la casa de estudios privada estudiará los efectos de ese ácido graso esencial en la comunidad, a través de dosis nutricionales alcanzables y realistas.*

Un importante avance en materia de investigación nutricional es el ambicioso objetivo que plantea RIO-Study, un inédito estudio en el sur del país que desarrollarán académicos de la Universidad San Sebastián (USS), sede Valdivia, para comprobar los beneficios del consumo de Omega 3 en dosis nutricionales en personas de la capital de Los Ríos.

“RIO-Study: Respuesta a una Intervención con Omega 3” buscará evaluar si el consumo de dosis nutricio-

nales de Omega 3 puede ayudar en la prevención de las enfermedades cardiovasculares en los habitantes de Valdivia que tengan triglicéridos levemente elevados y sobrepeso, a fin de constatar en ellos su respuesta metabólica, enfocándose en la mejora de los niveles de triglicéridos en la sangre (antes y después de comer), la actividad de genes relacionados con el metabolismo de lípidos y los marcadores de inflamación de bajo grado.

Dicho proyecto, lanzado oficialmente en el Centro de



Se sabe que el Omega 3 tiene muchos beneficios a nivel cardiovascular, pero la mayoría de estos estudios son con dosis muy grandes y que no son alcanzables por medio de la alimentación cotidiana”.

Viviana Sandoval  
 Académica USS  
 Investigadora principal

Estudios Científicos (CECs), es liderado por la carrera de Nutrición y Dietética y la Vicerrectoría de Investigación y Doctorados de la USS. Está financiado a través del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (Fondecyt N°11241108, y contará con la participación de carreras como Tecnología Médica y Fonoaudiología, así como el apoyo del Centro Comunitario de Salud Familiar (Cecosf) de Barrios Bajos, la Junta de Vecinos N°3 José Miguel Carrera y la Escuela Leonardo da Vinci.

## 60 personas

de entre 18 y 65 años, participará en este estudio clínico, el cual se extenderá durante 22 semanas.

## 2025 se espera

que concluya el análisis de datos de RIO-Study, etapa que se desarrollará en laboratorios chilenos y extranjeros.

## 2, 4 y 6 horas

de intervalo de tiempo transcurrirá entre cada comida para los participantes del proyecto, a quienes se les medirá su respectivo perfil lipídico.

(viene de la página anterior)

### ANTECEDENTES

El Omega 3 es un tipo de ácido graso esencial que beneficia diversas funciones del cuerpo humano, especialmente la salud cardiovascular. Ayuda a reducir los niveles de triglicéridos en la sangre y puede contribuir a disminuir la presión arterial, lo que en conjunto puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, el Omega 3 contribuye a la función cerebral, mejorando la memoria y el rendimiento cognitivo. Posee propiedades antiinflamatorias, favorece la salud ocular (especialmente de la retina) y es esencial para el desarrollo fetal durante el embarazo.

Ante tan diversas y positivas propiedades, existe una limitante con el Omega 3: el cuerpo humano no puede producirlo por sí solo, por lo que debe obtenerse a través de la dieta. Los principales alimentos que posee este ácido graso son los productos del mar como pescados, mariscos, algas, y en menor medida nueces y semillas como la chía.

La doctora Viviana Sandoval, valdiviana, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la USS e investigadora principal de RIO-Study, explica que en el mundo se han realizado múltiples estudios en humanos y su respuesta al consumo de Omega 3, sin embargo, tienen algunas inconsistencias en sus hallazgos, debido a las fuentes alimentarias, la dieta habitual o dosis muy altas.

RIO-Study en cambio explica la investigadora-estudiará los efectos del Omega 3 pero en dosis nutricionales "realistas" y "alcanzables" por las personas. "Este proyecto tiene varias aristas importantes. Se sabe que el Omega 3 tiene muchos beneficios a nivel cardiovascular, pero la mayoría de estos estudios son con dosis muy grandes y que no son alcanzables por medio de la alimentación cotidiana. Ante eso, una de las grandes novedades de este proyecto es que queremos llegar a estas recomendaciones por dosis nutricionales realistas y alcanzables, lo que llamamos una dosis nutricional, lo cual si bien es mucho más modesto, tiene un alcance más transversal y accesible en la población", dijo.



EL SALMÓN ES UN ALIMENTO ALTO EN PROTEÍNAS Y RICO EN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.



EL LANZAMIENTO OFICIAL DE RIO-STUDY SE DESARROLLÓ EN EL CECS.

Sandoval, quien es nutricionista de la U. de Concepción, doctora en Biomedicina en la Universidad de Barcelona, España, y con un reciente postdoctorado desarrollado en estudios clínicos de la Universidad de Oslo, Noruega, agregó que "además evaluaremos la respuesta después de comer, lo que se conoce como postprandial, lo que es algo muy novedoso e importante, ya que el metabolismo de las grasas después de comer, es igual o más importante de estudiar que el que hacemos siempre en ayunas, ya que es un factor de riesgo independiente a las enfermedades cardiovasculares. Saber cómo responde nuestro cuerpo a una comida alta en grasas es un predictor de salud. Lo que queremos a través de RIO-Study es innovar y lograr que los beneficios del Omega 3 lleguen a la población en general".

### TRABAJO DE CAMPO

RIO-Study se prolongará hasta diciembre del 2025 e iniciará su trabajo de campo en agosto próximo. Para su desarrollo se requerirán 60 personas, mujeres y hombres, de entre 18 y 65 años, con sobrepeso y triglicéridos levemente elevados. "A los interesados los citaremos a una sesión informativa para darles a conocer el estudio y que decidan si quieren ser parte o no. Luego revisaremos sus niveles de triglicéridos en sangre, para verificar si cumplen con los criterios de inclusión", dijo Sandoval.

Además de los triglicéridos, otros aspectos a analizar serán la composición corporal, presión arterial, hábitos de alimentación, crononutrición y actividad física.

Una vez seleccionados, cada persona tendrá solo cuatro visitas presenciales a la USS (espaciadas en 22 semanas), don-



Conocer datos de nuestra región es un aporte muy significativo, porque nos permiten tener una información con resultados confiables y útiles para ser aplicados".

**Pamela Fehrmann**  
 Directora carrera de Nutrición y Dietética USS sede Valdivia



Es un estudio pionero, que será un aporte importantísimo en los datos de salud y en las estrategias que se pueden llevar a cabo a través de los datos que recopile".

**Grace Riquelme**  
 Coordinadora Cecosf Barrios Bajos

de tendrán mediciones de sangre antes de comer un desayuno alto en grasas, y después de comer cada 2, 4 y 6 horas, para así hacer las respectivas mediciones del perfil lipídico.

Con todo, uno de los grandes desafíos de RIO-Study será la fidelización de cada persona, pues durante tales visitas los

participantes deberán mantenerse en espera. "Es un desafío enorme, primero movilizar a la población a un estudio clínico en nutrición, a los cuales en el sur de Chile hemos estado poco expuestos; y segundo, que decidan no abandonar. Para ello hemos preparado todo para hacer más grata la participación de la comunidad. Cada persona se quedará en salas especialmente acondicionadas y una vez allí, el tiempo de espera se aprovechará para la realización de talleres de manualidades y procedimientos médicos como audiometrías, revisiones oftalmológicas, limpieza de oídos; todo desarrollado por el departamento de Vinculación con el Medio y profesores de la USS Valdivia. Todo eso sin costo", explicó Sandoval.

Los interesados en participar en este estudio, pueden escribir a: [info@rio-study.com](mailto:info@rio-study.com)

### REACCIONES

Pablo Hoffmann, vicerrector de la USS sede Valdivia, indicó que "estamos muy contentos por apoyar la realización de un proyecto como RIO-Study, pues combina el conocimiento e investigación generado en la academia, con una relación directa y de apoyo hacia la comunidad, generando con ello una positiva vinculación con el medio".

En este sentido, Rubén Castillo, docente investigador de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la USS, explicó que los datos obtenidos



RIO-Study combina el conocimiento e investigación generado en la academia, con una relación directa y de apoyo hacia la comunidad...".

**Pablo Hoffmann**  
 Vicerrector sede Valdivia  
 U. San Sebastián.

a través de RIO-Study "serán de la comunidad local, lo que refiere un impacto inmensurable para nuestra población, puesto que la mayoría de los resultados que se replican en nuestra sociedad son de estudios extranjeros, sin considerar que existen múltiples variables que afectan en ello, como genética, cultura, hábitos, entre otros. El recolectar datos que sean propios de nuestra población chilena y de Valdivia, es un mérito increíblemente valioso".

Pamela Fehrmann, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, sostuvo que "sin duda este estudio clínico es una tremenda oportunidad. Conocer datos de nuestra región es un aporte muy significativo, porque nos permiten tener una información con resultados confiables y útiles para ser aplicados". Agregó que "estas son experiencias en investigación muy relevantes y que permiten además a nuestros estudiantes incorporarse de forma temprana a la investigación, participando de estas y otras instancias".

Grace Riquelme coordinadora del Cecosf Barrios Bajos, en donde han apoyado la iniciativa al difundir y hacer las conexiones con las juntas de vecinos, precisó que RIO-Study "es un estudio pionero, que será un aporte importantísimo en los datos de salud y en las estrategias que se pueden llevar a cabo a través de los datos que recopile. Creo que es una tremenda oportunidad para las personas que desean participar, ya que además de recibir este suplemento, también podrán conocer cómo funciona su cuerpo nutricionalmente y epigenéticamente, datos que no siempre son accesible para toda la comunidad".