

Ingrid Schifferli Castro, nutricionista e investigadora de la Ufro:

“Debemos volver a los orígenes de la alimentación tradicional”

La académica del Departamento de Salud Pública de la Universidad de La Frontera observa los cambios de consumo de nuestra sociedad actual, los cuales tienden cada vez más hacia la comida ultra procesada. Desde esta realidad, recomienda cuál es la dieta ideal para alimentarnos, explica cómo hidratarnos en verano y se refiere a las verdades y mitos de los licuados y acerca de qué alimentos nos ayudan a retardar el envejecimiento.

Eduardo Henríquez Ormeño
 eduardo.henriquez@australtemuco.cl

En un Chile post pandemia, marcado por el aumento en los índices de obesidad, influenciado por el “oráculo” en que se han convertido las redes sociales y de cara al período estival que recién comenzamos, la nutricionista, magister, estudiante de doctorado y académica del Departamento de Salud Pública de la Universidad de La Frontera, Ingrid Schifferli Castro, analiza el perfil de la sociedad del primer cuarto del siglo XXI, desmitifica asuntos de la alimentación, refuerza la dieta más aconsejable y habla de cómo ayudar a mantenernos jóvenes con ayuda de antioxidantes naturales.

- Ingrid, ¿se podría definir de alguna forma a la sociedad chilena de este primer cuarto de siglo según la alimentación que llevamos? ¿Se puede caracterizar?

- Es difícil hacer una caracterización a nivel global de Chile, sin embargo, hay una diferencia con las generaciones anteriores. Los chilenos actualmente consumen mucho más alimentos ultra-procesados y creo que esa es clave. Es una situación clave y distintiva. Las generaciones pasadas consumían alimentos caseros, llevaban una alimentación más tradicional, en cambio, desde la década de los 90, y qué decir después de la pandemia, nos ha quedado el hábito del consumo de comida preparada, comida rápida, ciertas golosinas, etcétera.

- Y en cuanto a comportamiento, ¿nos estamos preocupando más, precisamente, a raíz de



FOTO: CEDIDA

esto mismo, de querer cuidar nuestra correcta nutrición? ¿Se consulta más a profesionales del área?

- Creo que existe una mayor preocupación, sin embargo, eso no se ve reflejado en la asistencia a consultas o al aumento considerable de nutricionistas, por ejemplo. Y no creo que sea por falta de inter-

rés, porque hay bastante disponibilidad de información en redes sociales que, vengán o no de nutricionistas, dan consejos nutricionales; aunque por ahí hay mucho desconocimiento y se sigue determinadas tendencias.

- Uno de los indicadores que caracteriza hoy a nuestro país es

“Lo mejor es llevar la dieta equilibrada que siempre proponemos y por llevarlo a un nivel similar, lo más equilibrado es la dieta mediterránea. Esto se basa en consumir bastantes vegetales, verduras, frutas, alimentos integrales, huevo, pescado, aceite de oliva o de canola”.

la obesidad, incluso en niños. ¿Por qué cree nos está sucediendo esto?

- Aquí, incide la ingesta de alimentos ultra-procesados, que son todos los alimentos que no tienen un origen ciento por ciento natural: las donas, las hamburguesas que vienen preparadas y un largo etcétera; a donde vayas encuentras esto. Lamentablemente, los niños son alimentados desde pequeños con este tipo de alimentos. Porque ahora se masificó. Esto lo que hace es alterar el equilibrio entre el gasto energético y la ingesta. Y, por otra parte, esos alimentos también tienen la posibilidad de modificar la flora intestinal, y esto mismo hace que los niños tengan mayor facilidad para adquirir obesidad, sumado a la inactividad física que se agudizó en pandemia y de ello hablan hoy los estudios. Se ve un crecimiento abismante de mal nutrición por exceso (...).

- Ya entramos en el período estival. En este tiempo, ¿qué tipo de dieta es recomendable llevar?

- Lo mejor es llevar la dieta equilibrada que siempre proponemos y por llevarlo a un nivel similar, lo más equilibrado es la dieta mediterránea. Esto se basa en consumir bastantes vegetales, verduras, frutas, alimentos integrales, huevo, pescado, aceite de oliva o de canola. En

Chile tenemos bastantes algas marinas como el cochayuyo y es recomendable aprovechar los cultivos de estación como porotos granados. Tenemos una alimentación variada en el país. El tema es que debemos volver un poco a los orígenes de la alimentación tradicional y aprovechar los alimentos frescos de temporada como la sandía, el melón, en lugar de un helado cremoso.

- Otro aspecto de cuidado en este tiempo es la hidratación. ¿Cómo podemos procurarla adecuadamente?

- En este tiempo lo importante es hidratarse con agua como elemento base desde que comienza el día, pero de a poco, de a pocos volúmenes. No es necesario comenzar a sentir sed para beber agua. Pero tampoco es bueno beber muchos litros en exceso continuamente (...). Hay que seguir la lógica. No estamos hablando de jugos azucarados o gaseosas, sino de agua. Ahora, si alguien no tiene a mano, puede ser una opción b. Pero, idealmente se trata de agua.

- Usted lo mencionaba antes. Hoy hay mucho contenido en redes sociales que recomiendan licuados detox, desinflamatorios removedores de grasa. ¿Cuánto de cierto o de mito hay en estas preparaciones?

- La verdad es que no es que todo sea malo, pero no reemplazan de ninguna manera una alimentación equilibrada, y esto hay que evaluarlo caso a caso. Quizás en una persona joven, saludable, que después de las fiestas se toma un licuado detox no le hará un efecto negativo, pero si alguien presenta alguna patología o está en etapa de embarazo o es un niño menor, es mejor que consulte. Además, para aprovechar esas propiedades detox o antiinflamatorias la idea es que esto sea un complemento a una dieta equilibrada.

- Otro tema de moda son las fórmulas rejuvenecedoras. Desde el punto de vista de su profesión ¿se puede ayudar al propósito de retardar el envejecimiento?

- Desde la nutrición sí, con una alimentación que tenga un componente elevado en antioxidantes. ¿Qué alimentos caben aquí? Fundamentalmente, verduras y frutas; y tienen que ser de distintos colores porque los colores son la representación de los distintos antioxidantes. Por ejemplo, en los morados está el resveratrol; en los naranjos y rojos está el caroteno, y así.

- En otro ámbito. Para su doctorado, ¿qué está investigando?

- Estoy investigando el efecto del teletrabajo en la ganancia de peso en 21 países iberoamericanos. Esto es el teletrabajo derivado del confinamiento durante la pandemia. Trabajo con una muestra bien grande que incluye a España, Portugal y a varios países de Latinoamérica. Se trata de una tesis mía, pero con datos compartidos. Y efectivamente, aquí se ve el efecto pandemia en el cambio de alimentación y de actividad física. ☞