

Personas hacen largas filas en tiendas que ofrecen *bowls* y batidos de esta baya:

Boom del açaí en Chile: ¿Qué tan saludable es el consumo de esta fruta del Amazonas?

Aunque se han demostrado beneficios en la salud, algunas propiedades que se le adjudican aún no han sido comprobadas en humanos. Además, los expertos aclaran que se debe tener cuidado con los *toppings* que se le agregan y advierten que los efectos positivos se obtienen en el contexto de una vida saludable.

JANINA MARCANO

Más de treinta personas hacen fila frente a una pequeña tienda en Santiago que ofrece preparaciones con açaí, una baya originaria del Amazonas.

Escenas como esta son las que aparecen en múltiples videos de TikTok que se han viralizado en los últimos días y que registran el gran interés que está generando este fruto de color morado intenso.

Preocupación ambiental

El creciente aumento de la demanda internacional de açaí ha generado un problema ambiental debido a la eliminación inadecuada de sus semillas, que representan más del 70% de la fruta, según el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística. Cada año se generan hasta 550 mil toneladas de semillas de açaí tras extraer la pulpa, sobre todo en Pará, una región al norte del país donde se concentra el 95% de la producción mundial. Según consigna National Geographic, gran parte de este subproducto se vierte en vertederos amazónicos, formando montañas, o en ríos o arroyos, obstruyendo las vías fluviales.

“Ha habido un crecimiento exponencial (en el consumo), sobre todo desde el año pasado”, asegura Nicolás Aldunate, CEO de Oakberry, una marca que vende este alimento en Chile en formato de *bowls* (puré de



Al consumir el açaí en *bowls*, se aconseja elegir *toppings* ligeros, como semillas, coco rallado sin azúcar o frutas. Para las personas con diabetes, el consumo constante con ingredientes adicionales dulces puede representar un riesgo, advierte Ratner.

açaí con textura similar al helado, servido en capas con frutas) y de *smoothies* o batidos.

Aldunate cuenta que tienen seis tiendas en el país, pero esperan abrir otras quince durante este año.

“En los últimos años, sobre todo el pasado e inicio de este, las personas han empezado a incorporar el açaí en su día a día”, dice Aldunate.

Tomás Lathrop, cofundador de Nativo Açaí, una marca chilena que ofrece productos en distintos formatos en base a este fruto, cuenta que sus ventas se han triplicado en los últimos dos años.

Esta es una baya rica en antioxidantes y grasas saludables, explica Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana y decana de la Escuela de Nutrición UDD.

“Es similar a un arándano y tiene

una cantidad muy importante de antioxidantes, incluidos flavonoides y antocianinas, los cuales también están en la uva y en el vino”.

Ratner explica: “Se ha visto que estos antioxidantes protegen a las personas del daño oxidativo, el que se produce por el envejecimiento y que ayudan también en la prevención de enfermedades crónicas”.

La nutricionista señala que si bien el açaí no se consigue fresco en el país, sino que se importa la pulpa, la cual pasa por un proceso de transformación, “sus propiedades y nutrientes se mantienen”.

Fibra y grasas

El açaí contiene de siete a 10 gramos de fibra por cada 100 gramos de pulpa, “lo cual es una cantidad con-

servable. Y también tiene grasas saludables, las mismas que están en el aceite de oliva y que tienen un efecto cardioprotector”, agrega Ratner.

Verónica Iribarra, nutrióloga de la UC Christus, comenta que su composición nutricional, principalmente los antioxidantes, favorecerían a la disminución de la inflamación crónica. “También se ha investigado su impacto en enfermedades como el hígado graso, con resultados prometedores”, asegura.

De acuerdo con Iribarra, al menos un estudio hecho en ratones encontró que el açaí mejora la sensibilidad a la insulina y aumenta los niveles de GLP-1, hormona asociada a la regulación del azúcar en sangre.

El açaí también se ha estudiado en relación con el cáncer. “El efecto anti-

oxidante podría disminuir el riesgo del daño al ADN, lo que es relevante en prevención de lesiones preneoplásicas (cambios anormales en los tejidos que pueden evolucionar a cáncer)”, comenta Iribarra.

Sin embargo, la especialista aclara que varios de estos beneficios dependerían de tener una vida saludable que incluya el hábito del ejercicio, y que la mayoría de los estudios sobre el impacto de esta fruta se han hecho en animales, por lo que aún falta evidencia en humanos.

Coincide Bernardita Vignola, nutricionista de Clínica U. de los Andes. “No porque yo coma açaí significa que solo por eso voy a prevenir ciertas enfermedades. Este alimento debe ir acompañado de una dieta equilibrada y variada que incluya a otras frutas y verduras con distintos perfiles nutricionales”, advierte.

A pesar de su perfil nutricional destacado, las expertas recomiendan tener en cuenta que el consumo constante de açaí en *bowls* con *toppings* o ingredientes adicionales como miel, azúcar y cremas dulces de frutos secos, podría contrarrestar sus beneficios.

“Muchas personas piensan que comerlo así es saludable, pero el exceso de azúcar incrementa las calorías. Además, el consumo de frutas en batidos aumenta la carga glicémica, en comparación con comerlas enteras”, plantea Iribarra.

Concuerda Vignola. “Si voy a consumir açaí para complementar mi alimentación saludable y agregarle un extra de antioxidantes, es una muy buena alternativa”. No obstante, si se consume constantemente con otros alimentos “como leche condensada, ahí se ponen en duda sus beneficios”.

Ratner aconseja optar por acompañamientos como semillas de chía o linaza u otras frutas en su forma más natural para mantener la calidad nutricional.

Por otro lado, las especialistas aclaran que no está establecido que el açaí tenga propiedades extraordinarias por sobre otras bayas.

“Otras tienen el mismo poder antioxidante. Podemos comer arándanos o cualquier otra y obtener un potencial antioxidante muy elevado”, señala Ratner.

FREEMIX/CREATIVEMOMENTS