

ENTREVISTA CON SUSAN BUENO, INVESTIGADORA Y COAUTORA DE "MEDICINA EN TU COCINA"

# Dime qué comes y te diré cómo cuidas tu salud: nuevo libro explica qué alimentos ayudan a prevenir enfermedades



El ajo y el romero pueden proteger frente al cáncer, mientras que los fermentados pueden ser útiles en personas con afecciones autoinmunes e incluso patologías mentales. Y para prevenir enfermedades neurodegenerativas, el huevo y la palta son los aliados, de acuerdo con la publicación, que recoge las propiedades de estas y otras comidas sobre la base de la evidencia científica.

JANINA MARCANO

En un mundo en que los estantes de los supermercados están repletos de suplementos y las redes sociales llenas de información sobre dietas de moda, encontrar el camino hacia una alimentación realmente saludable puede ser abrumador.

Pero un nuevo libro, escrito por investigadores nacionales y lanzado recientemente, puede ser una ayuda para lograrlo con información basada en evidencia científica.

"Es fundamental desmitificar la idea de que existe un solo alimento que, por sí solo, pueda curar enfermedades", dice en entrevista con "El Mercurio" Susan Bueno, investigadora principal del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia (IMI), académica de la UC y editora de la publicación, llamada "Medicina en tu Cocina II: Alimentos al servicio de nuestra salud".

"No existe un alimento o un componente que, si lo incluimos constantemente en la dieta, nos va a curar de alguna enfermedad. Esto es muy importante entenderlo (...). El objetivo del libro es poder integrar a nuestra alimentación varios alimentos beneficiosos, es decir, generar un balance entre incorporar los que sabemos que tienen algunas propiedades beneficiosas para la salud, al tiempo que reemplazamos los que acumulan evidencia de que pueden

hacer daño", comenta Bueno.

Mientras la parte uno del libro (Medicina en tu cocina I) se centró específicamente en la alimentación saludable y su relación con el sistema inmune, esta nueva edición resume la evidencia científica —en un lenguaje sencillo— sobre la utilidad de ciertos alimentos para prevenir múltiples enfermedades.

La publicación fue escrita en colaboración por un equipo multidisciplinario de académicos y expertos nacionales en el área de las ciencias biológicas, especializados en nutrición, microbiología e inmunología. Ya está disponible en formato digital y es gratuito (ver QR).

El primer capítulo explora el rol de la microbiota (conjunto de microorganismos, principalmente bacterias, que viven en el cuerpo humano) en la salud general y el impacto de los alimentos fermentados en la salud intestinal.

"Hemos aprendido que los alimentos fermentados, como el kimchi (un plato tradicional coreano hecho a base de vegetales, principalmente repollo y rábano); el yogur y el chucrut pueden beneficiar a nuestra microbiota intestinal, aumentando la diversidad de microorganismos beneficiosos y aportando múltiples vitaminas", afirma Bueno.

"Por otra parte, los alimentos fermentados pueden ser muy útiles en personas con enfermedades gas-

trointestinales, autoinmunes e incluso con patologías de salud mental", se lee en la publicación. Esto, se explica más adelante, al generar un mejor funcionamiento del organismo por medio de una microbiota intestinal saludable.

La autora advierte, sin embargo, que los alimentos fermentados deben ser introducidos gradualmente, ya que no todas las personas los toleran bien al principio.

El material también brinda información sobre la relación entre alimentación, sistema inmune y cáncer, una enfermedad creciente en el mundo occidental y que amenaza con instalarse como la primera causa de muerte en Chile.

"Las células tumorales son reconocidas y eliminadas en el cuerpo por el sistema inmune. Si este no funciona correctamente, entonces no puede reconocerlas a tiempo para atacarlas. Existe múltiple evidencia de que ciertos componentes de ciertos alimentos son necesarios para que el sistema inmune esté atento y activo, y así reducir nuestra probabilidad de que desarrollemos un cáncer".

## Miel y orégano

En ese sentido, la investigadora explica que "alimentos como el ajo, la miel y ciertas hierbas antimicrobianas, como el orégano y el romero,

además del brócoli, el huevo y el pescado, contienen compuestos que apoyan la función inmune" en relación con el cáncer.

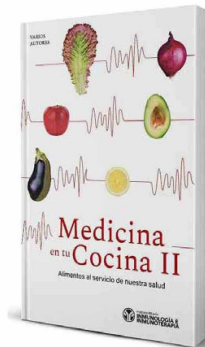
Otro de los capítulos aborda el rol de la alimentación en la prevención de las enfermedades neurodegenerativas, especialmente las dos más comunes: el Alzheimer y el Parkinson.

"A pesar de las diferencias clínicas, ambas comparten mecanismos patológicos comunes. Es posible que ingerir algunos alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes puedan influir en procesos biológicos alterados en estas enfermedades", indica el libro.

Sobre este punto, la doctora Bueno señala que ciertos alimentos contienen compuestos que proporcionan herramientas necesarias para que las células cerebrales se protejan del daño que experimentan, el cual puede ocurrir por diversas razones, como falta de estimulación, infecciones o exposición a componentes dañinos del ambiente.

Así, la autora destaca la importancia de los ácidos grasos saludables, como el omega-3, el cual se encuentra principalmente en pescados grasos, nueces y semillas.

"Se ha visto que el omega-3 es fundamental para la salud cerebral", indica la autora. Y explica que este, al igual que el omega-6, es



El libro explora cómo ciertos alimentos influyen de forma positiva o negativa en la salud, como, por ejemplo, ayudando a prevenir el cáncer.

"La idea es incorporar estos alimentos de manera integral en nuestros platos, eliminando progresivamente los procesados, para tener un balance saludable en nuestra dieta", dice Susan Bueno, investigadora del IMI.



La nueva publicación incluye varios grupos de alimentos beneficiosos, tales como vegetales y frutas, todos seleccionados por sus propiedades científicamente comprobadas, comenta la doctora Bueno.

esencial porque ayuda a mantener la fluidez y resistencia de las membranas celulares, lo que es clave para la comunicación entre neuronas y la protección contra el daño neurodegenerativo.

Según el texto, entre los alimentos ricos en omega-6 se incluyen maíz, soya, carne, aves, huevos, aceite de coco o de palta, semillas de zapallo, semillas de girasol y manteca de mani.

Bueno enfatiza que no se trata de consumir grandes cantidades de los alimentos mencionados en el libro, sino de incorporarlos de manera gradual y regular en la dieta diaria. "La clave está en integrarlos como parte de una alimentación balanceada y natural, en lugar de consumirlos en exceso o de forma aislada", puntualiza.

El nuevo texto también contiene información sobre alimentos y otras enfermedades, como cuadros infecciosos y obesidad, así como aspectos relacionados con la nutrición en el embarazo.