

DIVULGACIÓN CIENCIA SALUD Y NUTRICIÓN

2023

COMPENDIO DE ARTÍCULOS



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros



DEXCOM
Dirección de Extensión, Comunicaciones
y Vinculación con el Medio

Texto elaborado por la Dirección de Extensión, Comunicaciones
y Vinculación con el Medio (DEXCOM) del Instituto de Nutrición
y Tecnologías de los Alimentos (INTA).

Publicado en enero de 2024

Este documento es de libre distribución.

Prohibida su comercialización.

Santiago, Chile

2024.



ÍNDICE

Introducción	5
Artículos	5
De la Citogenética a la Citogenómica: genealogía del Laboratorio de Citogenética Molecular, INTA	9
La importancia del hierro en la población de bacterias presentes en las raíces de las plantas	9
De vuelta al cultivo para evaluar el potencial de resistencia a antibióticos en bacterias ambientales	10
Obesidad: cambiemos las perspectivas	10
Obesidad como factor de Riesgo de 12 tipos distintos de Cáncer	11
El desarrollo adecuado del sueño en la infancia temprana aporta las bases del desarrollo cognitivo y emocional	11
Hierro: un microelemento con dos caras	11
El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y la salud pública en Chile	12
Enfermedad de Parkinson: Esperanza en la investigación biomédica	12
Actividad física y salud muscular en la infancia y adolescencia	13
Diversos escenarios que condicionan pérdida de hueso	13
¡Celebremos el día del celíaco! ¿Cómo estamos para esta fecha?	14
La microbiota intestinal: Un blanco de creciente importancia para los alimentos saludables	14
Podemos prevenir el cáncer femenino	15
Productos del mar en Chile: ¿sabemos cuánto omega-3 contienen y cuáles son los beneficios de estos ácidos grasos para nuestra salud?	15
Proteína de insectos: una alternativa nutricional del futuro	16
Levaduras probióticas para el cultivo sustentable de peces	16
Recubrimientos y películas comestibles: ¿reemplazo al plástico tradicional?	17
Microbiota intestinal en personas mayores: Su relación con autonomía y salud	17

La importancia de la inocuidad de los alimentos para mascotas y la prevención de las enfermedades zoonóticas	18
Cacao: “El alimento de los dioses”	18
Longevidad, salud y ayuno intermitente	19
Importancia del diagnóstico y tratamiento del Síndrome X Frágil	19
La dualidad del Cobre en Chile	20
Lactancia materna: Un alimento inalterable en un mundo cambiante	20
Enfermedad de Alzheimer: un riesgo que podemos reducir	21
Súmame a la reducción de los desperdicios de alimentos	21
Mecanismos del envejecimiento: el ataque de las “células zombie”	22
El agua es vida. El agua nutre. No deja a nadie atrás	22
Cáncer de mama, ¿qué podemos hacer para prevenirlo?	23
Día Mundial de la Diabetes: El acceso a los cuidados en esta enfermedad	23
Consumo de alcohol y sueño	24
Derecho de niños, niñas y adolescentes a entornos alimentarios saludables	24
Salud universal y promoción de la salud en Chile	25
Especialistas entregan consejos sobre inocuidad alimentaria en actividades recreativas al aire libre	25
Columnas opinión	26
Comencemos por casa ¡Por una cultura alimentaria más inclusiva!	27
Crisis en salud: ¿Cómo llegamos a esto?	27
Mapa nutricional JUNAEB 2022	28

Uno de los objetivos principales que nos hemos propuesto en la Dirección de Extensión y Comunicaciones del INTA (DEXCOM) ha sido realizar divulgación científica, para que las investigaciones y temas que se abordan en el Instituto estuvieran al alcance de la comunidad. Para esto, en el sitio web institucional se publican periódicamente artículos breves de difusión escritos por especialistas en el tema, en un lenguaje sencillo para que esté al alcance del público en general.

El año 2023, se publicaron 35 artículos y [tres columnas de opinión en el sitio web](#) – inta.uchile.cl –, que abarcaron distintas áreas del saber, la mayoría de ellos en el ámbito de la nutrición y alimentación y otros relacionados con distintos aspectos de la salud y bienestar de la población.

Para la elaboración de estos artículos se contó con la valiosa y desinteresada colaboración de académicos y académicas del INTA, todos los cuales con una vasta experiencia en investigación y conocimiento en el tema tratado. También se contó con la valiosa participación de estudiantes de nuestro Instituto y de académicos y académicas de otras unidades de la Universidad de Chile como también de otras universidades. A todos ellos, les agradecemos muy sinceramente su contribución en esta iniciativa.

El objetivo de recopilar todos los artículos en un Compendio es para que estén accesibles fácilmente para el público interesado en los artículos publicados ya que son de gran calidad y abarcan una diversidad importante de temas. Este compendio, descargable en pdf, tiene un índice con los títulos y autores de los artículos publicados durante el año 2023, incluyendo una breve reseña del contenido del artículo y un enlace para acceder a él in extenso.

Con acciones de este tipo, la DEXCOM contribuye a entregar conocimiento actualizado e información de utilidad a la comunidad sobre temas relevantes para su salud, bienestar y una mejor calidad de vida, lo cual forma parte de la misión de nuestro Instituto y responde a la vocación de servicio público que es el sello de la Universidad de Chile.

ARTÍCULOS

De la Citogenética a la Citogenómica: genealogía del Laboratorio de Citogenética Molecular, INTA

Prof. Lorena Santa María

3 enero 2023

El Laboratorio de Citogenética Molecular del Instituto de Nutrición y Tecnología de la Universidad de Chile tiene más de 40 años de historia. Inicialmente estuvo enfocado en el estudio genético de niños con discapacidad intelectual. A lo largo de los años, ha evolucionado desde el análisis de cariotipos hasta la implementación de técnicas moleculares avanzadas, como PCR y MLPA. En 2012, se convirtieron en el primer laboratorio en Chile en utilizar microarray-CGH para estudiar alteraciones genéticas. Recientemente, se han asociado con un centro en Europa para realizar secuenciación masiva, marcando un paso importante hacia la genómica. A pesar de la pandemia, continuaron operando y adquirieron un secuenciador para análisis genético interno. La evolución del laboratorio lo ha llevado a ser reconocido como el Laboratorio de Citogenética y Genómica Humana.

[Link](#)

La importancia del hierro en la población de bacterias presentes en las raíces de las plantas

Prof. Mauricio González

11 enero 2023

La estudiante Constanza Aguado lidera un proyecto en el Instituto de Nutrición y Tecnología de la Universidad de Chile para evaluar cómo el aumento de la disponibilidad de hierro afecta la microbiota de las raíces de las plantas. Se centra en *Pappostipa frigida*, un pasto de la cordillera de Los Andes. La investigación utiliza la suplementación de sulfato de hierro y técnicas moleculares para analizar la composición bacteriana. Los resultados proporcionarán información sobre los factores que influyen en las comunidades bacterianas en las raíces, con implicaciones agronómicas para mejorar la eficiencia de la producción vegetal y hacer frente a desafíos alimentarios futuros.

[Link](#)



De vuelta al cultivo para evaluar el potencial de resistencia a antibióticos en bacterias ambientales

Prof. Javiera Ortiz-Severín

24 enero 2024

El artículo aborda la importancia de la inocuidad alimentaria en Chile, destacando el papel del Ministerio de Salud y la Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria (ACHIPIA). A pesar de los esfuerzos, la última década ha enfrentado crisis alimentarias globales debido a la contaminación de alimentos. Se destaca la preocupación por las bacterias resistentes a antibióticos, especialmente en la industria salmonera chilena, que utiliza grandes cantidades de antibióticos. El laboratorio mencionado adopta una estrategia intermedia entre el cultivo de bacterias y la secuenciación para evaluar la presencia de genes de resistencia a antibióticos en ambientes marinos, destacando la importancia de complementar las técnicas de cultivo y secuenciación en la vigilancia epidemiológica.

[Link](#)

Obesidad: cambiemos las perspectivas

Prof. Camila Corvalán

6 marzo 2023

El Día Mundial de la Obesidad, celebrado el 4 de marzo, busca cambiar la percepción de la obesidad y fomentar el diálogo sobre este problema de salud global. La Federación Mundial de Obesidad insta a reconocer el papel de la sociedad y diversos factores en la obesidad, eliminando el estigma asociado. Se destaca que 1 de cada 7 personas en el mundo vive con obesidad y se proyecta que esta cifra podría aumentar a 1 de cada 4 para 2035. Es crucial aclarar concepciones erróneas y promover un enfoque más comprensivo y colectivo para abordar la obesidad, incluyendo el apoyo a políticas públicas que promuevan entornos alimentarios saludables.

[Link](#)



Obesidad como factor de Riesgo de 12 tipos distintos de Cáncer

Prof. María Luisa Garmendia

6 marzo 2024

La obesidad ha experimentado un aumento significativo a nivel mundial, triplicándose entre 1975 y 2016, y se estima que 2 mil millones de adultos en el mundo tienen exceso de peso. La obesidad infantil es especialmente preocupante, ya que puede persistir en la edad adulta y aumentar la exposición de por vida a los riesgos asociados. Además de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, la obesidad se asocia con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo mama, endometrio, colon, riñón, próstata, entre otros.

Link

El desarrollo adecuado del sueño en la infancia temprana aporta las bases del desarrollo cognitivo y emocional

Prof. Cecilia Algarín

16 marzo 2023

La estudiante Constanza Aguado lidera un proyecto en el Instituto de Nutrición y Tecnología de la Universidad de Chile para evaluar cómo el aumento de la disponibilidad de hierro afecta la microbiota de las raíces de las plantas. Se centra en Pappostipa frigida, un pasto de la cordillera de Los Andes. La investigación utiliza la suplementación de sulfato de hierro y técnicas moleculares para analizar la composición bacteriana. Los resultados proporcionarán información sobre los factores que influyen en las comunidades bacterianas en las raíces, con implicaciones agronómicas para mejorar la eficiencia de la producción vegetal y hacer frente a desafíos alimentarios futuros.

Link

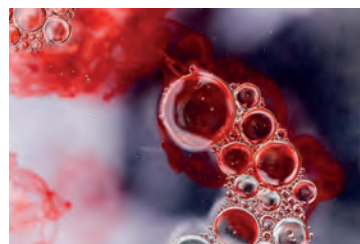
Hierro: un microelemento con dos caras

Prof. Miguel Arredondo

23 marzo 2024

El hierro es esencial para diversas funciones vitales en el cuerpo humano, pero su deficiencia y exceso pueden tener consecuencias significativas para la salud. La lucha contra la deficiencia de hierro implica programas de nutrición y fortificación, mientras que la toxicidad requiere precaución en la ingesta para evitar acumulaciones perjudiciales en el organismo.

Link



El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos y la salud pública en Chile

Prof. Fernando Vio

6 abril 2023

El artículo destaca la evolución de la salud en Chile, desde la creación del Servicio Nacional de Salud en 1952 hasta la lucha contra la desnutrición en la década de 1980. Se menciona que, durante los años 90, hubo una transición hacia la atención de enfermedades crónicas, especialmente la obesidad. Se destaca el papel del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) en la erradicación de la desnutrición y la creación de estrategias contra la obesidad. Se rinde homenaje al Dr. Fernando Monckeberg y a la Dra. Marta Colombo en este conmemorativo para la salud.

Link



Enfermedad de Parkinson: Esperanza en la investigación biomédica

Prof. Fernando Vio

10 abril 2023

La enfermedad de Parkinson, un trastorno neurodegenerativo, afecta alrededor de 30,000 personas en Chile. Se caracteriza por la muerte de neuronas productoras de dopamina, afectando el movimiento y la coordinación. Factores ambientales como pesticidas y contaminación aumentan el riesgo. La neuroinflamación y la acumulación de hierro en el cerebro son clave en su desarrollo. En la Universidad de Chile, investigan la relación entre estos procesos para desarrollar terapias. Aunque el envejecimiento es un factor de riesgo, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir o retrasar la enfermedad de Parkinson.

Link



Actividad física y salud muscular en la infancia y adolescencia

Prof. Marcelo Flores-Opazo

20 abril 2023

Chile enfrenta altas tasas de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, vinculadas a hábitos poco saludables en alimentación y actividad física. La población infantil también experimenta altos índices de malnutrición por exceso. La falta de condición física en adolescentes aumenta el riesgo cardiometabólico. La OMS recomienda 60 minutos diarios de ejercicio aeróbico y ejercicios de fuerza. Estudios sugieren que los niños que cumplen estas pautas tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad y problemas cardiometabólicos. La actividad física también beneficia la salud mental, ósea y mejora la calidad de vida en la infancia.

[Link](#)



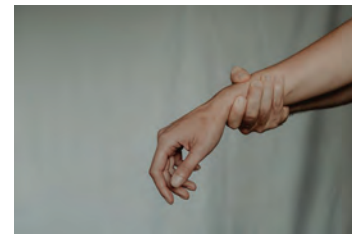
Diversos escenarios que condicionan pérdida de hueso

Prof. Juan Pablo Rodríguez

25 abril 2023

El tejido óseo se renueva constantemente, equilibrando la degradación y síntesis a través de osteoclastos y osteoblastos. El desuso, como la inmovilización prolongada o la falta de gravedad, puede alterar este equilibrio, llevando a la pérdida ósea y osteoporosis. El desuso clínico, como permanecer en cama, aumenta la resorción ósea. La falta de gravedad, observada en astronautas, también provoca pérdida ósea, siendo más pronunciada en ciertos huesos. Los osteocitos, detectores de carga, y la esclerostina están implicados en estas respuestas. La actividad física, combinada con medicamentos, se presenta como un tratamiento eficaz para contrarrestar la pérdida ósea por desuso.

[Link](#)



¡Celebremos el día del celíaco! ¿Cómo estamos para esta fecha?

Dra. Magdalena Araya

5 mayo 2023

La pandemia ha reducido la atención a la enfermedad celíaca, afectando a un gran grupo no diagnosticado. Aproximadamente el 8,5% de los adultos en la Región Metropolitana experimentan molestias al consumir gluten. Sin embargo, de las más de 100,000 personas celíacas estimadas en Chile, solo unos pocos miles están identificados y en seguimiento. El diagnóstico y la conciencia son cruciales. La dieta sin gluten es difícil debido a la contaminación inadvertida en alimentos procesados. Aunque hay más productos certificados sin gluten, su alto costo es un desafío. La falta de establecimientos gastronómicos "seguros" es un problema, ya que la normativa es escasa. Salir a comer fuera de casa puede conllevar riesgos de contaminación, por lo que la celebración en casa se presenta como una opción más segura.

[Link](#)



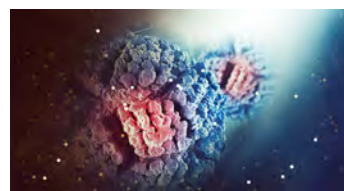
La microbiota intestinal: Un blanco de creciente importancia para los alimentos saludables

Prof. Martin Gotteland

10 mayo 2024

La microbiota humana, principalmente la intestinal, es una compleja comunidad de bacterias, virus y levaduras que interactúan con el cuerpo, influyendo en la salud. Comienza a formarse al nacer y se ve afectada por factores como el parto, la alimentación y los antibióticos. La simbiosis microbiota-humano es esencial para funciones digestivas y el sistema inmunitario. La disbiosis, un desequilibrio, se asocia con enfermedades como obesidad y diabetes. La dieta rica en fibras y polifenoles influye en la microbiota. Intervenciones como trasplantes fecales y modificaciones dietéticas pueden ser terapéuticas.

[Link](#)



Podemos prevenir el cáncer femenino

Prof. Ana Pereira

12 mayo 2023

El cáncer en mujeres ha aumentado globalmente y en Chile. Los cánceres más comunes en mujeres chilenas en 2020 fueron de mama, colon y recto, pulmón, cérvix y gástrico. Se puede reducir el riesgo de cáncer en un 40% manteniendo un peso saludable, una dieta equilibrada y haciendo ejercicio, según el Instituto Americano para la Investigación en Cáncer. Recomiendan 10 acciones, incluyendo limitar carnes rojas y bebidas azucaradas, evitar alimentos ultraprocesados, y limitar el consumo de alcohol y no fumar. Además, destacan la importancia del autoexamen mamario, mamografías y exámenes de Papanicolau.

[Link](#)



Productos del mar en Chile: ¿sabemos cuánto omega-3 contienen y cuáles son los beneficios de estos ácidos grasos para nuestra salud?

Prof. M.A. Rincón

Publicado originalmente 16 mayo 2022

Actualizado el 19 de mayo de 2023

Los alimentos marinos, como pescados y mariscos, son ricos en ácidos grasos omega-3, especialmente EPA y DHA, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral. Se ha demostrado su papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares, la depresión y el deterioro cognitivo. Además, podrían ser beneficiosos en enfermedades inflamatorias como la artritis y, potencialmente, en el tratamiento de COVID-19. Sin embargo, la ingesta recomendada no se cumple en la mayoría de las personas. Estudios del INTA en Chile revelan la variabilidad en el contenido de EPA y DHA en diferentes especies marinas, destacando la importancia de investigar factores que afectan su contenido y promover su consumo consciente.

[Link](#)



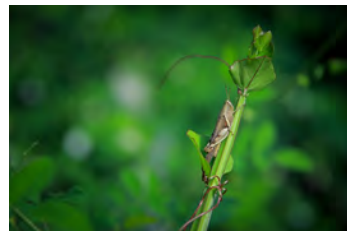
Proteína de insectos: una alternativa nutricional del futuro

Prof. Nicolás Tobar Bächler

22 mayo 2023

La creciente conciencia ambiental y desafíos en seguridad alimentaria han llevado a reconsiderar fuentes de proteína sostenibles. Los insectos, practicados en entomofagia, ofrecen beneficios nutricionales y medioambientales significativos. Ricos en proteínas, grasas saludables, minerales y vitaminas, son económicamente más eficientes y sostenibles que la carne tradicional. Su producción requiere menos agua y espacio, con una huella ambiental significativamente menor. Aunque la entomofagia no es común en Chile, la investigación sugiere que los insectos, como los grillos, podrían convertirse en una fuente valiosa de alimentos, promoviendo la sostenibilidad y abordando desafíos alimentarios futuros.

[Link](#)



Levaduras probióticas para el cultivo sustentable de peces

Samira Reinoso, M. S. Gutierrez, Prof. Paola Navarrete

29 mayo 2023

Los probióticos, microorganismos vivos con beneficios para la salud del huésped, son esenciales en la acuicultura. Además de las bacterias, las levaduras se han estudiado recientemente por su potencial probiótico. En Chile, diversas levaduras se han identificado en la microbiota de peces marinos y de cultivo, como salmónidos, corvina y congrio colorado. Estas levaduras, principalmente de los géneros *Candida*, *Pichia*, *Saccharomyces*, *Debaryomyces* y *Rhodotorula*, se caracterizaron por su producción de enzimas, capacidad de colonización y resistencia contra patógenos. Además, se han demostrado efectos probióticos en larvas de pez cebra y cobia, mejorando la supervivencia y estimulando respuestas inmunitarias y enzimáticas digestivas. Este enfoque prometedor puede contribuir a la salud y la sostenibilidad en la acuicultura.

[Link](#)



Recubrimientos y películas comestibles: ¿reemplazo al plástico tradicional?

Prof. Johana López

5 junio 2023

La contaminación por plásticos y la necesidad de reducir el uso de plásticos de un solo uso en la industria alimentaria han llevado al desarrollo de recubrimientos y películas comestibles. Estos materiales, biodegradables y compuestos por ingredientes seguros, ofrecen ventajas como la sostenibilidad, valor agregado a los alimentos y conciencia del consumidor. Aunque aún enfrentan desafíos, su potencial para reemplazar los plásticos tradicionales destaca la importancia de adoptar alternativas más ecológicas en el envasado de alimentos.

Link



Microbiota intestinal en personas mayores: Su relación con autonomía y salud

Prof. Gonzalo Jorquera

12 junio 2023

La pérdida de autonomía en adultos mayores es causada por enfermedades como demencia y sarcopenia, afectando la calidad de vida y aumentando la dependencia. En Chile, el 36% de personas mayores de 60 años manifiesta algún grado de dependencia. La microbiota intestinal, compuesta principalmente por bacterias, desempeña un papel crucial en la salud, y su alteración, llamada disbiosis, se ha asociado con enfermedades relacionadas con la edad. Estrategias como prebióticos, probióticos, postbióticos y trasplante de microbiota intestinal pueden modular la microbiota y potencialmente prevenir o tratar estas enfermedades, mejorando así la calidad de vida de los adultos mayores.

Link



La importancia de la inocuidad de los alimentos para mascotas y la prevención de las enfermedades zoonóticas

Dra(c) Doina Solís y prof. Angélica Reyes
6 julio 2023

El Día Mundial de las Zoonosis, celebrado el 6 de julio, conmemora el logro de Louis Pasteur en 1885 al salvar a un niño mordido por un perro con rabia. Las zoonosis son enfermedades transmitidas de animales a humanos, y su relación ha aumentado con la convivencia. La inocuidad de los alimentos para mascotas es esencial para prevenir peligros biológicos. El INTA, en línea con el enfoque "Una Salud" de la OMS, realiza análisis para garantizar la seguridad de alimentos crudos y procesados, educando a los propietarios sobre riesgos y medidas preventivas. El compromiso del INTA va más allá de las mascotas, protegiendo también a sus familias.



Link

Cacao: “El alimento de los dioses”

Prof. Jocelyn Fuentes García
7 julio 2023

El cacao, originario de Sudamérica, fue adoptado por los mayas y aztecas, quienes lo consideraban el "alimento de los dioses". Presentado a Europa por Cristóbal Colón en 1502, fue denominado "Theobroma cacao" por Carl Linnaeus en 1753. Actualmente, su cultivo se centra en África Occidental, con su consumo principal en forma de chocolate. La variedad negra/amarga, con alto contenido de cacao, es la más beneficiosa para la salud, especialmente en la protección cardiovascular debido a sus polifenoles antioxidantes. El consumo regular de chocolate negro puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el estrés oxidativo.



Link

Longevidad, salud y ayuno intermitente

Prof. María Paulina Correa y prof. Christian Gonzalez-Billault
11 julio 2023

La restricción calórica (RC) ha demostrado extender la longevidad al modular la respuesta inflamatoria y mejorar la sensibilidad insulínica. En lugar de la RC, el ayuno intermitente (AI) y el ayuno en días alternos (ADA) se presentan como opciones más prácticas. El AI incluye ventanas de ayuno diarias de 12 a 18 horas, mientras que en el ADA se ayuna un día y se come normalmente al siguiente. Ambas prácticas activan la autofagia celular, un proceso de autolimpieza que favorece la regeneración celular y se asocia con la prevención de diversas enfermedades crónicas y neurodegenerativas.

[Link](#)



Importancia del diagnóstico y tratamiento del Síndrome X Frágil

Prof. Lorena Santamaría y Prof. M. Angélica Alliende
21 julio 2023

El síndrome de X frágil (SXF) es una forma hereditaria común de discapacidad intelectual, causada por la expansión de repeticiones CGG en el gen FMR1. Afecta a 1 de cada 4,000 hombres y 1 de cada 8,000 mujeres en la población general. Clínicamente, se asocia con discapacidad intelectual, déficit de lenguaje, fobia social y rasgos físicos distintivos. El diagnóstico implica determinar el número y metilación de repeticiones CGG. No hay cura, pero el tratamiento se centra en abordar los comportamientos desafiantes mediante medicamentos y terapias. La variabilidad clínica destaca la importancia del estudio molecular para una intervención oportuna.

[Link](#)



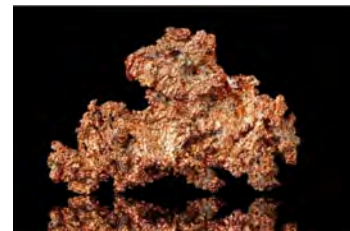
La dualidad del Cobre en Chile

Prof. Mauricio Latorre

27 julio 2023

El cobre es esencial para la salud, pero también potencialmente tóxico debido al estrés oxidativo. Su cantidad determina esta dualidad, regulada por mecanismos biológicos. Se obtiene de alimentos como pescado y legumbres. La deficiencia de cobre, como el síndrome de Menkes, afecta al desarrollo y puede ser fatal. En Chile, la minería del cobre financia la investigación nutricional y biotecnológica, explorando microorganismos en relaves mineros para mejorar la extracción y aplicaciones agrícolas, creando una retroalimentación entre la minería y la investigación, posicionando a Chile como referente mundial en ambos campos.

[Link](#)



Lactancia materna: Un alimento inalterable en un mundo cambiante

Prof. Gerardo Weisstaub

02 agosto 2023

La lactancia materna es una práctica vital respaldada por el tiempo y la evidencia científica. Aporta beneficios inigualables para la salud infantil y materna, reduciendo la mortalidad, enfermedades y riesgos como la diabetes y obesidad. Además, es sostenible y amigable con el medio ambiente. A pesar de ello, su promoción y apoyo enfrentan desafíos, incluyendo la influencia de la industria de fórmulas lácteas y falta de políticas adecuadas. Chile ha avanzado en proteger y promover la lactancia, pero persisten desafíos como acceso a licencia por maternidad y violaciones al código de comercialización. Requiere reformas estructurales y compromiso político y social. del estudio molecular para una intervención oportuna.

[Link](#)



Enfermedad de Alzheimer: un riesgo que podemos reducir

Prof. Carol San Martín
20 septiembre 2023

El aumento de la esperanza de vida presenta desafíos, especialmente con el incremento de enfermedades como el Alzheimer, afectando a millones globalmente, incluyendo a 200,000 en Chile. Esta enfermedad neurodegenerativa causa deterioro cognitivo y pérdida de memoria progresiva, afectando la calidad de vida de pacientes y familiares. Aunque no existe cura, se han implementado medidas a nivel nacional, incluyendo programas de salud mental y la inclusión del Alzheimer en las Garantías Explícitas en Salud. La identificación y modificación de factores de riesgo, como hipertensión y sedentarismo, pueden reducir la probabilidad de desarrollar esta enfermedad y promover un envejecimiento saludable

[Link](#)

Súmate a la reducción de los desperdicios de alimentos

Prof. Carmen Gloria González
28 septiembre 2023

Reducir las Pérdidas y Desperdicios de Alimentos (PDA) tiene impactos positivos en el clima, la seguridad y los sistemas alimentarios, alineándose con el ODS N°12 de las Naciones Unidas. Fomentar la conciencia desde temprana edad es crucial, enseñando a los niños a valorar alimentos, consumir de manera saludable y aprovechar partes no convencionales como hojas y cáscaras. La disminución de PDA beneficia al medio ambiente, reduciendo emisiones de carbono y haciendo un uso eficiente de recursos naturales y humanos. Además, ofrece beneficios a los consumidores, como ahorro económico y prevención del sobrepeso. Prácticas como almacenamiento adecuado, consumo de partes no convencionales y reducción de desperdicios contribuyen a un estilo de vida sostenible.

[Link](#)



Mecanismos del envejecimiento: el ataque de las “células zombie”

Prof. Roberto Bravo Sagüa

02 octubre 2023

Las "células zombie" son científicamente conocidas como "células senescentes". Estas células dañadas dejan de cumplir su función normal pero se niegan a morir, afectando a las células vecinas. Cuando una célula sufre daño irreparable, puede entrar en senescencia, dejando de multiplicarse y atrayendo al sistema inmune para su eliminación. Con el tiempo, estas células se acumulan, generando inflamación crónica y contribuyendo al envejecimiento. Factores como la radiación UV, presión arterial elevada, tabaquismo y falta de antioxidantes contribuyen a la formación de células senescentes. Se están desarrollando tratamientos, como los “senolíticos”, para eliminarlas y prevenir el envejecimiento. Adoptar medidas preventivas, como el uso de protector solar y llevar un estilo de vida saludable, puede reducir el daño celular y prolongar la salud de los tejidos.

[Link](#)

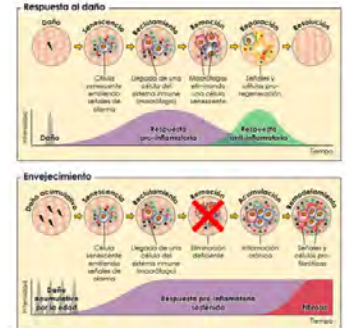
El agua es vida. El agua nutre. No deja a nadie atrás

Prof. Lee A. Meisel y Mg. Daniela Ojeda

16 octubre 2023

La FAO celebra el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre con el lema "El agua es vida. El agua nutre. No deja a nadie atrás". En este artículo se destaca la importancia del agua como recurso insustituible en diversos aspectos, incluyendo la salud individual y la seguridad alimentaria. Se enfatiza que sólo el 27,8% de la población chilena cumple con la recomendación diaria de consumo de agua. Además, se aborda la relación entre el agua, la producción agrícola y la seguridad alimentaria, subrayando la necesidad de gestionar eficientemente este recurso ante el cambio climático. Se insta a modificar hábitos alimenticios y avanzar en investigación y tecnologías para enfrentar estos desafíos.

[Link](#)



Cáncer de mama, ¿qué podemos hacer para prevenirlo?

Prof. Ana María Pereira

18 octubre 2023

El cáncer de mama, siendo el más frecuente en mujeres chilenas, registró unos 5,331 casos nuevos en 2020. Aunque existe un componente hereditario, el 80-90% de los casos se atribuyen a factores ambientales. Mantener un peso y dieta saludable, junto con actividad física, puede reducir hasta un tercio los cánceres en general. La obesidad, especialmente en mujeres postmenopáusicas, se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. Además, la ingesta de alimentos ultra-procesados y el consumo de alcohol aumentan el riesgo. La mamografía, clave para la detección temprana, es accesible en Chile para mujeres entre 50 y 69 años.



Link

Día Mundial de la Diabetes: El acceso a los cuidados en esta enfermedad

Prof. Francisco Pérez Brav

13 noviembre 2023

El 14 de noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes con el tema "acceso a los cuidados en Diabetes", destacando la importancia del acceso equitativo a la atención esencial para los pacientes. La OPS enfatiza medidas de prevención, conocimiento de la enfermedad, diagnóstico precoz, tipos de tratamiento y estilo de vida saludable para reducir riesgos de complicaciones. En Chile, la prevalencia proyectada de la enfermedad aumenta, subrayando la necesidad de educación sobre estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida.



Link

Consumo de alcohol y sueño

Prof. Susanne Reyes

14 noviembre 2024

La OMS designó el 15 de noviembre como el "Día Mundial sin Alcohol" para concientizar sobre sus consecuencias, especialmente en los jóvenes. En este artículo se aborda la relación entre alcohol y sueño, desmintiendo la creencia común de que ayuda a dormir. También, explica cómo el alcohol afecta la arquitectura del sueño, provocando alteraciones en la ritmicidad de los ciclos y cambios en la duración de los estados de sueño. Se destaca que el consumo de alcohol no solo impacta el sueño de aquellos con insomnio, sino que también aumenta el riesgo de apnea del sueño, siendo crucial considerar estos factores para mantener la salud mental y física.

[Link](#)



Derecho de niños, niñas y adolescentes a entornos alimentarios saludables

Prof. Marcela Reyes

22 noviembre 2024

La FAO destaca el derecho de todas las personas a acceder a alimentos adecuados y nutritivos para una vida saludable. Esto implica un sistema alimentario que garantice la disponibilidad y accesibilidad de alimentos saludables. La FAO subraya la importancia de un entorno alimentario que favorezca una dieta saludable, destacando que las decisiones alimentarias están influenciadas por factores socioculturales y económicos. En Chile, se resguarda el derecho a ambientes alimentarios saludables para niños mediante leyes como el etiquetado de alimentos. Aunque se han logrado avances, la política aún necesita mejorar para asegurar plenamente el derecho humano a la alimentación saludable en el país.

[Link](#)



Salud universal y promoción de la salud en Chile

Prof. Judith Salinas

13 diciembre 2023

La OPS/OMS destaca la importancia del Día de la Salud Universal el 12 de diciembre, resaltando la necesidad de acceso a servicios de salud de calidad para todos, sin dificultades económicas. En Chile, en medio de reformas de salud y desafíos como la obesidad y la salud mental, se prioriza la cobertura universal de atención primaria. Siete comunas son pioneras en la implementación, buscando alcanzar 187 comunas para 2027. La promoción de la salud se presenta como clave para abordar problemas complejos como la obesidad y enfermedades crónicas, requiriendo liderazgo, políticas públicas saludables y trabajo intersectorial.

[Link](#)

Especialistas entregan consejos sobre inocuidad alimentaria en actividades recreativas al aire libre

Prof. Angélica Reyes y prof. Ninoska Cordero

19 diciembre 2023

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son un problema global y emergente, afectando a grupos vulnerables como niños, embarazadas y ancianos. Anualmente, la OMS registra 600 millones de casos y 420 mil muertes por ETA. En Chile, se notifican alrededor de 973 brotes anuales, siendo *Salmonella* spp., Norovirus y *Staphylococcus aureus* los principales agentes. En verano, las altas temperaturas aumentan el riesgo. La prevención implica medidas simples como lavado de manos, manipulación segura de alimentos, refrigeración adecuada y evitar la contaminación cruzada. Estas prácticas son esenciales para disfrutar de actividades al aire libre sin riesgos de ETA.

[Link](#)



COLUMNAS
DE OPINIÓN

Comencemos por casa:

¡Por una cultura alimentaria más inclusiva!

Carolina Egaña

5 mayo 2023

La columna destaca la falta de diversidad en la oferta alimentaria en eventos y establecimientos, señalando que la mayoría de las opciones son similares. Se plantea la importancia de una alimentación inclusiva, especialmente para personas con enfermedades como la celiaquía. La autora comparte su experiencia y aboga por cambios, sugiriendo prácticas inclusivas en el hogar y en eventos sociales. Se menciona la necesidad de normativas que garanticen menús seguros y se destaca el Día Internacional del Celíaco. Se concluye con la idea de que la inclusión alimentaria debe comenzar en el entorno cercano, promoviendo la diversidad de opciones.

[Link](#)



Crisis en salud: ¿Cómo llegamos a esto?

Prof. Fernando Vio

9 mayo 2023

Se describe la situación crítica de la salud previsual privada en el SNS, con un enfoque en la medicina pública y una disminución significativa de la mortalidad infantil. Después del golpe militar, la inversión se orientó hacia centros de salud privados, cambiando la dinámica del sistema de salud. La propuesta de un Servicio Único de Salud en la década del sesenta no se concretó.

[Link](#)



Mapa nutricional JUNAEB 2022
Prof. Fernando Vio
4 julio 2023

El texto agradece a JUNAEB por mantener el Mapa Nutricional desde 1987, el cual ha permitido seguir el estado nutricional de los escolares en Chile. Destaca la gravedad del problema de obesidad infantil en el país, especialmente después de la desaparición de la desnutrición a fines de los 80. Se menciona la incorporación de la medición de obesidad severa desde 2017. A pesar de la pandemia, se realizaron mediciones en 2020 y 2021 revelando aumentos alarmantes en la obesidad infantil. El autor señala una falta de atención y conciencia pública sobre el problema, enfatizando la importancia de abordar la obesidad como un problema grave que afecta la salud y el desarrollo futuro del país.

[Link](#)



Visita nuestro sitio web y conoce los últimos artículos publicados.
inta.uchile.cl



DEXCOM
Dirección de Extensión, Comunicaciones
y Vinculación con el Medio