

Noticias Mercados Indicadores Finanzas Personales Emprendedores y Empresas

Dólar Obs: \$ 779,97 | -0,56% IPSA -0,25%

► Fondos Mutuos

UF: 29.935,08

IPC: 0,10%

FONDOS MUTUOS

Berries:

El consumo de berries debe ser ojalá diario e idealmente a partir de fruta fresca

martes, 12 de junio de 2018

Tweet

Ediciones Especiales El Mercurio

Los alimentos ricos en flavonoides, como los berries, tienen comprobadas propiedades antioxidantes. Sobre características y tendencias opinan dos especialistas.

Prevenir enfermedades a través de una alimentación saludable es un cambio de hábito cada vez más asumido por la población. Según explica el Dr. Hernán Speisky, profesor titular de la Universidad de Chile y director del Laboratorio de Antioxidantes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), "los beneficios asociados a un mayor consumo de alimentos ricos en flavonoides se desprenden de la habilidad que tienen estos compuestos para "contraponerse a la acción oxidante que, en excesiva formación, tienen los radicales libres en las células".

"Los flavonoides, al ser consumidos en forma regular (idealmente diaria) y bajo la forma de los alimentos que más los contienen (ver portalantioxidantes.com), pueden traer consigo una serie de beneficios para la salud, entre los cuales se incluyen una significativa reducción del riesgo de desarrollo de diversas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y ciertos tipos de cáncer. En el caso de los berries, en la actualidad existe abundante evidencia epidemiológica y clínica sobre sus beneficios".

Precisa que el consumo de berries (arándanos, moras, murtila y frutillas) debe ser regular e idealmente a partir de fruta en su estado fresco. "Alternativamente, podría esperarse un beneficio comparable cuando en lugar de berries frescos se consumen berries individualmente congelados, aunque para ello es esencial que el producto congelado dé cuenta, en su etiquetado o rótulo, o bien certifique que el contenido de flavonoides que posee (generalmente expresado como contenido de polifenoles totales) es comparable al que está presente en los mismos frutos en su estado fresco.

"Si bien algunos extractos y/o liofilizados de los berries mencionados, así como de otros obtenidos a partir del maqui, murtila y calafate son potencialmente beneficiosos también, antes de extender los beneficios de tales productos se debe contar con evidencia científica directa obtenida tras su administración a humanos para cada caso".

Agrega que para suponer que "desde su composición" dichos preparados son, al igual que los berries frescos, una muy buena fuente de flavonoides, los envases de estos productos deben disponer de datos de contenido de polifenoles totales, e idealmente de flavonoides, generados por el laboratorio de una institución independiente de los actores de la cadena de producción y comercialización de los mismos. Para ello, "el Laboratorio de Análisis de Antioxidantes del INTA, único a nivel nacional en haber logrado la acreditación ISO-17025 de sus metodologías, ofrece regularmente servicios de análisis y orientación técnica a los productores e innovadores del rubro agro-alimentario".

Además de controlar la acción oxidativa de los radicales libres, los flavonoides, al ser consumidos bajo la forma de los alimentos que más los contienen (incluyendo ciertamente a los berries) pueden ejercer otras acciones. Entre estas, antiinflamatoria (con potencial beneficio para una diversidad de patologías crónicas), vasodilatadora (potencialmente antihipertensiva), antiagregante plaquetaria (potencialmente antitrombótica), hipocolesterolémica (potencialmente antiaterogénica-ateroesclerosis), antihiperlipémica (potencialmente favorable en diabéticos). "También se reportan algunos beneficios de una alimentación rica en polifenoles del tipo flavonoide en individuos con riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas", dice el experto del INTA.

Asimismo, el Laboratorio de Análisis de Antioxidantes del INTA, trabajando con diversas empresas, ha contribuido a definir el potencial que tienen berries nativos, como el maqui, la murtilla y el calafate.

EXPORTADOR MUNDIAL

Verónica Larenas, jefa de Proyectos Inocuidad y Calidad, Alimentos y Acuicultura de Fundación Chile, destaca que nuestro país ha logrado posicionarse como uno de los principales exportadores mundiales de berries, destacando los envíos de arándanos, tanto frescos como congelados y de frambuesas congeladas.

Consultada sobre las tendencias mundiales explica, por ejemplo, que los berries orgánicos muestran un crecimiento en su consumo del 17 a 20% anual. Asimismo, destaca las innovaciones en los sistemas de packaging que incorporan cambios tanto en su materialidad y diseño como en sus propiedades, considerando que son frutos de limitada vida poscosecha. También es tendencia el interés mundial por alimentos superfood y "naturales".

En cuanto a los desafíos de los berries chilenos, Verónica Larenas señala que son de tres tipos: agronómicos, como el recambio de variedades, cosecha mecanizada y automatización de algunas labores agrícolas y mejorar la productividad por hectárea; en calidad e inocuidad, con buenas prácticas de cosecha y poscosecha para que la fruta llegue a destino con la mejor calidad e inocuidad posible, atributos que permiten a Chile diferenciarse de la competencia; y en liderazgo, mantener esta posición, considerando nuevos actores como Perú.

 **Imprime** esta página  **Envía a ...**

Términos y condiciones de los servicios © 2002

