



El valor del sacha inchi

El omega-3 es un ácido graso esencial que el cuerpo no lo produce, sin embargo, lo necesita consumir diariamente para tener una vida saludable con alto rendimiento físico y mental. Especialistas de la Universidad de Lima trabajan para que este producto llegue a más peruanos.

ESCRIBE: ROSSANA SALCEDO
rossana.salcedo@revistavelaverde.pe

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y las cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en el Perú, y en reiteradas ocasiones personal de salud recomiendan que se sustituyan las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas que contengan omega-3, pero al ser poca la cultura de prevención que se tiene en el país y al no bajar los índices de mortalidad, un grupo de investi-

res están trabajando en la microencapsulación de aceite de sacha inchi, que es rico en omega-3, para elaborar alimentos funcionales que puedan prevenir las ECNT.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el incremento de las ECNT como diabetes, obesidad, hipertensión arterial y distintas enfermedades cardiovasculares, articula-

Algunas de las propiedades del sacha inchi son: trata la depresión, mantiene los niveles normales de triglicéridos, ayuda a reducir el colesterol-HDL, y tiene un efecto antitrombótico y antiinflamatorio, entre otros.



res, incluso el cáncer, al año producen 16 millones de muertes prematuras en el mundo. Los datos de la OMS señalan que en el Perú la probabilidad de morir entre los 30 y 70 años a causa de una de ellas es del 11%.

El 28.77% de personas fallece por enfermedades cardiovasculares, consideradas la tercera causa de muerte en el Perú. En tanto, el cáncer preocupa cada día más a los peruanos, pero todavía nos hace falta fomentar la cultura de la prevención. Ocho de cada diez casos de cáncer son detectados cuando la enfermedad se encuentra muy avanzada y las posibilidades de acabar con el mal o alargar la vida del paciente son más difíciles.

La diabetes mellitus es una enfermedad que afecta a casi 2 millones de peruanos y es la decimoquinta causa de mortalidad en el Perú, según informes del Ministerio de Salud.

En ese sentido, la coordinadora del proyecto e investigadora del Instituto de Investigación Científica de la Universidad de Lima, Nancy Chasquibol comentó que están trabajando en un proyecto para desarrollar alimentos funcionales innovadores que puedan prevenir las ECNT.



“Estamos trabajando en la incorporación de microcápsulas de aceite de sacha inchi, rico en omega-3 y antioxidantes de la biodiversidad peruana. Nuestra expectativa es que se lleguen a elaborar alimentos funcionales innovadores que contengan activos microencapsulados y materias primas de nuestra biodiversidad, a fin de obtener una oferta sostenible y competitiva de nuevos agroalimentos saludables que prevengan las ECNT”, señaló.

El aceite de sacha inchi se caracteriza por poseer elevados niveles de ácidos grasos insaturados, omega-3, omega-6 y omega-9, además de vitaminas, lo que causa gran inte-



▲ Nancy Chasquibol, coordinadora del proyecto e investigadora del Instituto de Investigación Científica de la Universidad de Lima.

res para las industrias, sin embargo, su dificultad para conservarlo e incluirlo en ciertos productos limita su uso. Este tipo de ácidos grasos contenidos en el aceite de sacha inchi tienden a degradarse con facilidad al entrar en contacto con el oxígeno, generando reacciones de oxidación, por lo que causa dificultad añadirlos a diferentes alimentos en la dieta diaria y son poco aprovechados por el ser humano, es por eso que se buscan nuevas formas de conservar-

los y evitar su degradación.

“La microencapsulación mediante secado por aspersión es una técnica que permite el enmascaramiento de diversas sustancias bioactivas a nivel micro por una pared polimérica, esto permite conservar las características originales de las sustancias bioactivas por más tiempo. Como primer paso se obtendrán emulsiones, con los biopolímeros, los aceites de sacha inchi o los extractos antioxidantes naturales seleccionados previamente por su capacidad antioxidante y su caracterización fisicoquímica. Se emplearán también aceites de chía y de pescado como aceites de referencia”, detalló.

La especialista informó que las semillas de sacha inchi están siendo recolectados en distritos y caseríos de la provincia de Tarapoto, departamento de San Martín, y en el valle de la provincia de Rodríguez de Mendoza, en Amazonas”, detalló.

“Los extractos antioxidantes naturales que se están evaluando son las cáscaras y pulpas del fruto del camu-camu, recolectados en las comunidades de Chingana, Bagazán, Flor de Castaña, Sapuena y Mayorete (Iquitos); las accesiones de papas andinas de colores rojo, púrpura y violáceo, procedentes de la provincia de Acobamba, departamento de Huancavelica; y el fruto del sauco recolectados en diversas provincias de Huánuco”, agregó.

Al consultarle, en cuánto se podría mejorar la salud pública con este proyecto, sostuvo que “la investigación peruana, en este campo, aún es muy tímida, y mayormente orientada a modificar las propiedades de ciertos compuestos bioactivos en el proceso de elaboración de bebidas y alimentos. Se requiere la integración de grupos multidisciplinarios para aplicar esta tecnología no solamente para mejorar los procesos de los alimentos, sino también las áreas de envasado y el desarrollo de nuevos productos (micronanoalimentos funcionales), entre otros”.

NUEVAS ALTERNATIVAS

Añadió que por ahora “los alimen-



El aporte tecnológico consistirá en microencapsular aceites de sacha inchi con antioxidantes naturales, extraídos de la biodiversidad peruana.”



tos funcionales que se elaborarán serán: jugo concentrado de pulpa y cáscara de camu-camu deshidratado, papillas para niños de 6 a 36 meses en base a quinua, kiwicha, cañihua, manzana y mayonesa de bajas calorías. La producción de estos alimentos contribuirá a abrir nuevos mercados para el biocomercio, con lo cual los agricultores que reportan pérdidas de sus cosechas de entre 15-30% podrán revalorar sus activos con incrementos de hasta 40% de rentabilidad con la instalación de una planta de mediana escala para producción de alimentos funcionales. Esto generará también producciones científicas, tesis de pregrado y de posgrado, así como la inscripción de patentes ante el Indecopi”.

Chasquibol adelantó que al finalizar el proyecto “se espera que en una primera fase de introducción al mercado de Lima se llegue a beneficiar a un millón y medio de personas de 5 a 70 años, y a 350,000 niños menores de 5 años de Lima Metropolitana en los niveles socioeconómicos B, C, D y E, que están en riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles”.

BENEFICIOS DEL OMEGA-3

La especialista comenta que las investigaciones realizadas desde el año 2011 a la fecha en la Universidad de Lima y en el Instituto de la Grasa de Sevilla-España, han permitido comprobar que el aceite de sacha inchi tiene un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados, entre otros.

“Entre los principales beneficios del consumo de estos ácidos grasos sobre la salud, se cuentan el desarrollo fetal y el crecimiento de niños y niñas; contribuye al tratamiento de la depresión, a mantener los niveles normales de triglicéridos, a las concentra-



▲ El equipo investigador prevee que el proyecto culminará a fines de 2018

DATOS

Se estima que el mercado global de productos funcionales podría alcanzar los 54 mil millones de dólares en 2017 y 4 mil millones de dólares en el consumo de omega-3 en 2018, constituyendo una gran oportunidad para los antioxidantes y omegas provenientes del agro. En el Perú el sacha inchi crece en estado silvestre en los departamentos de San Martín, Ucayali, Amazonas, Madre de Dios, Junín y Loreto. Se recomienda consumir un mililitro de aceite de sacha inchi por kilo de peso corporal al día.

ciones normales de presión arterial y colesterol-HDL, y se ha comprobado su efecto antitrombótico, antiinflamatorio y beneficioso en enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y los derrames cerebrales”, dijo.

“El bajo consumo de omega-3 está también asociado al riesgo de trastornos neurológicos, como las demencias y la enfermedad de Alzheimer. El suministro de una dieta enriquecida con ácido oleico y ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3 tiene también efectos favorables en las enfermedades de carácter inflamatorio, como el asma bronquial en niños, la artritis reumatoide, la inflamación de articulaciones y las enfermedades inflamatorias intestinales”, acotó.

A su vez, dijo que “el consumo de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 durante el embarazo y la lactancia es fundamental para el desarrollo neurológico y el crecimiento del recién nacido. Estudios epidemiológicos han demostrado que la ingesta de estos ácidos grasos, contribuyen también a la prevención del cáncer de mama, de colon y de próstata”. **W**

