

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA:

## ES HORA DE CAMBIAR LOS estilos de vida

Según estudios del INTA de la Universidad de Chile, los chilenos estamos ingiriendo más alimentos de los necesarios y realizando menos ejercicios de lo recomendable. Nuestra condición física es deplorable, lo cual afecta no solamente nuestra estética.

Es una realidad muy preocupante.

De acuerdo al estudio "Evaluación de la condición física en adultos chilenos", realizada por expertos del Laboratorio de Metabolismo Energético del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, el estado nutricional y la condición física de los chilenos es francamente lamentable.

Este informe arrojó que alrededor del 60% de los adultos estudiados presentaban exceso de peso y una cifra similar (62,7%), mala condición física.

"Estamos fallando en un punto esencial,

la diferencia se deposita en el cuerpo". Dice el experto que las cifras indican que no sólo la gente no practica ejercicio sino que la condición física ha sufrido un tremendo deterioro, lo que se traduce en que el músculo no logra hacer lo que sabía hacer. De esta manera, éste ya no es capaz de utilizar la grasa depositada o la que proviene de la dieta y además los tejidos corporales no logran consumir la glucosa, por lo que el individuo empieza a tener elevados niveles de estos dos componentes, empezando así un proceso de intoxicación.

### Falta de ejercicio

Lo preocupante, señala Erik Díaz es que este mal estado metabólico es deplorable también

una sobreoferta de ella.

A ello se une el hecho de que hoy impera un modelo de consumo basado en el confort, que privilegia hacer el menor esfuerzo posible. Ello ha originado



Erik Díaz Bustos, director de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

la pérdida de capacidad metabólica del tejido muscular, que se ha hecho ineficiente para una correcta utilización de la glucosa y la grasa, asegura.

Explica que así "nuestro metabolismo está sesgado hacia la utilización de los carbohidratos o el almidón como fuente de energía rápida, y hacia el depósito de las grasas. En el caso de estas últimas, con suerte quemamos el 20 a 30% de lo que ingresó, por lo que

la diferencia se deposita en el cuerpo".

Dice el experto que las cifras indican que no sólo la gente no practica ejercicio sino que la condición física ha sufrido un tremendo deterioro, lo que se traduce en que el músculo no logra hacer lo que sabía hacer.

De esta manera, éste ya no es capaz de utilizar la grasa depositada o la que proviene de la dieta y además los tejidos corporales no logran consumir la glucosa, por lo que el individuo empieza a tener elevados niveles de estos dos componentes, empezando así un proceso de intoxicación.

Lo preocupante, señala Erik Díaz es que este mal estado metabólico es deplorable también



### INVESTIGACIÓN DE VANGUARDIA

Interesantes acciones están desarrollando especialistas de la Universidad de Chile.

Por ejemplo, el Dr. Erik Díaz y Carlos Saavedra (M.Sc.) han trabajado en la validación de una metodología sencilla para la evaluación de la condición física en adultos, a fin de que accedan a ella amplios sectores de la población, ya que sólo ésta permite realizar las indicaciones de ejercicio de manera adecuada a las capacidades individuales y monitorear su cambio en el tiempo.

en los niños, y que éstos apenas quemar o liberan grasa corporal al hacer ejercicio, por lo que muchos de ellos presentan problemas de salud que corresponderían a personas adultas.

En definitiva, señala, la obesidad no es sólo un problema estético.

"Cuando las personas engordan entran en un estado patológico, pues aparte de los efectos que todos conocemos, se está intoxicando su tejido muscular, además de

producirse otros efectos, como el hecho de que el hígado o el riñón y corazón también comiencen a llenarse de grasa".

### Realidad preocupante

Explica que la inactividad, la obesidad y la pérdida de funcionalidad músculo-esquelética interactúan y se potencian para inducir la aparición de las enfermedades crónicas modernas.

Es más, sostiene el Dr. Díaz, se ha podido establecer también que la calidad de la función del músculo cardíaco depende de la calidad de la estimulación del músculo esquelético y es por ello que este órgano ha sido llamado el órgano olvidado por la medicina.

Por ello, afirma que se hace imprescindible resucitar la masa muscular, lo cual requiere todo un proceso de mejoramiento del músculo a través del ejercicio.

"Se requieren hoy programas y políticas que apunten hacia la restauración de la funcionalidad metabólica del músculo, utilizando ejercicios adecuados a cada individuo en cuanto a su cantidad e intensidad".

Agrega que uno de los aspectos que actualmente está desarrollando la casa de estudios es la búsqueda de nuevos enfoques en cuanto a ejercicios que ayuden a la recuperación del metabolismo perdido.

Señala que, como está demostrado que hoy la mayoría de los chilenos no pueden realizar ejercicios intensos sino por unos pocos minutos ejercicio, hay que procurar otros caminos.

"Por ello, una buena opción es que, con el apoyo de profesionales, se realicen ejercicios de corta duración, de 30 segundos a 1 minuto, pues esta opción reduce el riesgo que trae realizarlo de manera prolongada. El sujeto llega a un peak, a través de la fatiga del músculo, y se detiene. Luego descansa, lo vuelve a repetir y así sucesivamente. Es un ejercicio intermitente".

Otra opción es el empleo de ejercicios con pesas donde ejercitan segmentos corporales: primero un brazo, luego el otro, después la pierna y luego la otra, para así fortalecer los músculos sin arriesgar el sistema circulatorio ni respiratorio.

"Ello gatilla una serie de cambios que permiten restaurar la funcionalidad perdida y que el organismo comience a recuperar la capacidad de utilizar bien las grasas y la glucosa".

CONOZCA MÁS SOBRE OTROS TEMAS DE VIDA SALUDABLE EN [WWW.EDUCACION.EMOL.COM](http://WWW.EDUCACION.EMOL.COM). DESDE ALLÍ PODRÁ ENVIAR TAMBIÉN SUS CONSULTAS DE SALUD.

### Medichi, red de aprendizaje digital

#### Diploma en Pediatría Ambulatoria 2009

A contar de abril de 2009, por quinto año consecutivo, el Departamento de Pediatría Sur de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile dictará el Diploma en Pediatría Ambulatoria (modalidad a distancia), dirigido a médicos y otros profesionales responsables de la salud de la población infantil.

Este diploma permite actualizar los conocimientos en el área pediátrica, enriquecer conceptos que fortalezcan el quehacer profesional y crear nuevas líneas de discusión para un adecuado enfrentamiento clínico, con un directo beneficio de los usuarios.

**Duración Total:** 224 horas

**Fecha de Inicio:** 13 de abril de 2009

**Fecha de Término:** 25 de octubre de 2009

**Vacantes:** 60 alumnos

**Para mayor información, ingrese a [www.medichi.cl](http://www.medichi.cl) o comuníquese a los teléfonos (56 2) 9786688 - 9786991 y consulte por descuentos y facilidades de pago.**

### VIDA UNIVERSITARIA

## Fondecyt Regular 2008: Facultad se adjudica 30 proyectos

Con satisfacción fueron recibidos en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile los resultados obtenidos en el Concurso Regular 2009 del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico, Fondecyt, que entrega recursos públicos para el financiamiento de la investigación básica y aplicada en nuestro país.

Lo anterior, por cuanto 30 de los académicos de la facultad lograron financiamiento para llevar a cabo sus investigaciones básicas y aplicadas. A esta cifra se agregan dos proyectos adjudicados por el Hospital Clínico de la U. de Chile.

La tasa de aprobación mostró cifras record, ya que alcanzó a 61,2%, es decir, un 5% más que el año pasado y el doble de lo obtenido el 2007. Este año se obtuvo 31% más de proyectos financiados, si se compara con el concurso del 2008.

El éxito de la facultad se condice con el alcanzado por la Casa de Bello, que es la institución de educación superior con mayor número de proyectos aprobados en todo el país. De hecho, 128 investigadores principales obtuvieron financiamiento, lo que representa el 31,6% de los proyectos nacionales.

El Instituto de Ciencias Biomédicas (ICBM) de la Facultad de Medicina, con 26 proyectos aprobados, contribuyó con más de 20% al total de proyectos adjudicados al plantel.

De todos los proyectos aprobados



por Fondecyt, en las distintas áreas del conocimiento, el ICBM obtuvo el 6% nacional y sólo fue superado por tres universidades, que concursaron en diversas áreas del conocimiento, a diferencia del ICBM que sólo lo hace en biomedicina.

Y si bien la mayoría de los proyectos adjudicados son del ICBM, los de carácter clínico tuvieron una tasa de aprobación cercana al 60%, lo que revela su alta competitividad.

Pero además de la calidad de sus investigadores, la Facultad de Medicina cuenta con una oficina de investigación y tecnología que ofrece asesoría en la redacción y presentación de proyectos, así como en la revisión de sus aspectos científicos y formales.

Al mismo tiempo, junto con insertar a jóvenes investigadores en el contexto clínico, y cumpliendo su misión de servicio, la facultad ha invertido en laboratorios y equipamientos para potenciar la ciencia en los recintos asistenciales de la red pública de salud.

En este contexto, el traspaso de conocimiento a los estudiantes de la facultad se ve enriquecido por el volumen y calidad de la investigación de sus académicos.

Así, confluyen en sus aulas y laboratorios, con los más altos estándares, todos los aspectos de la actividad académica que las universidades públicas modernas deben realizar para cumplir su misión al servicio de los intereses del país.

El acopio de conocimiento generado por estas investigaciones se traduce en resultados que permiten avanzar día a día en las diferentes disciplinas.

A través de este proyecto conjunto con el diario El Mercurio, los académicos de la Facultad de Medicina han compartido con los lectores el estado del arte de las ciencias de la salud. En estas páginas, el liderazgo que la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile ostenta en materia de investigación se ha traducido en valiosa y accesible información para una sociedad cada vez más consciente de los beneficios de la prevención, el autocuidado y los estilos de vida saludable.

PAGINAS EE  
MEDICHI  
MEDICHI 11 01  
PASAR A CORRECCION