

PALTA Y MEDITERRANIZACIÓN DE LA DIETA. CAMBIOS SALUDABLES OBSERVADOS EN INTERVENCIÓN DE ALIMENTACIÓN LABORAL

F. Leighton, G. Echeverría, O. Castillo, G. Polic, J. Liberona, M. Streeter, L. Vásquez, C. Martínez, D. D. Pérez y P. Strobel

CNMEC-UC (Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas).
Pontificia Universidad Católica de Chile. Correo electrónico: fleigthon@bio.puc.cl.

Con el propósito de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como arteriosclerosis, diabetes, y obesidad hemos puesto en marcha el Programa de Alimentación Laboral (PAL). El PAL, en su primera etapa, busca generar evidencias cuantitativas de las consecuencias saludables de la mediterrización de la dieta. La palta, por su composición, es un alimento muy valioso al definir dietas mediterráneas.

El PAL realiza una intervención en los trabajadores de una empresa, Maestranza Diesel, y ha seguido en ellos la evolución de múltiples parámetros clínicos, nutricionales y bioquímicos relacionados con el riesgo de enfermedades crónicas. El objetivo final, es abordar la mediterrización de la alimentación laboral en Chile, en los trabajadores y, además, en sus familias.

Esta intervención permitirá cuantificar la contribución del consumo de palta a los beneficios para la salud de una dieta mediterránea, en un grupo de aproximadamente 140 trabajadores seguidos y evaluados durante un año.

La mediterrización de la dieta se mide con encuestas alimentarias; además hemos desarrollado un “score mediterráneo” instrumento que permite calificar cuán mediterránea es la alimentación de una persona. Este score incluye consumo de palta como una de sus 15 variables, hecho novedoso. Los resultados luego de 8 de los 12 meses del estudio son positivos. Hay muy buena correlación entre reducción de los parámetros de riesgo y mediterrización de la dieta. Además, es estadísticamente significativo el aumento de la capacidad antioxidante del plasma (FRAP) en función del consumo de palta.

Financiado por Proyecto FONDEF D03I-1047 y por Programa de Alimentación Laboral UC-Dole-ACHS.