Expertas ofrecen claves para enfrentar el frío y las bajas temperaturas en invierno

Ventilar piezas y espacios dentro de las viviendas, preocuparnos de mantener una alimentación equilibrada, privilegiando alimentos que apoyen la regulación de la temperatura y aporten energía como las legumbres, cereales integrales, sopas y caldos, junto a consumir vitamina C para reforzar nuestro sistema inmune son algunas de las recomendaciones que entregan especialistas de la **Universidad de Chile**.

El día comienza con bajas temperaturas y las noches son aún más frías. Es parte del escenario actual cuando nos aproximamos a iniciar el próximo 21 de junio la temporada de invierno. La primera recomendación que escuchamos es **vestirse por capas,** para poder sobrellevar el frío y luego, poder hacer frente a la temperatura más templada del día. También es habitual escuchar que no hay que enfrentarse a cambios bruscos de temperatura, para evitar enfermarse.

La **académica de la U. de Chile, integrante del Núcleo interdisciplinario de Microbiología, Vivian Luchsinger,** afirma que "lo ideal es no exponerse al frio, pero eso es imposible porque las personas tenemos que salir, ir a trabajar, al colegio, etc. Pero, sí la recomendación general es **evitar los cambios bruscos de temperatura**. Si una está en un lugar temperado, y va a salir, de todas maneras, hay que abrigarse".

Pero, ¿puede el frío enfermarnos? La especialista de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, recalca que por si solo el frío no puede, siempre y cuando no haya un agente infeccioso cerca. "Lo que sí hace es **disminuir la respuesta inmune,** innata de las personas. Por ejemplo, disminuye la

actividad de los cilios nasales que ayudan a eliminar los virus hacia el exterior y eso altera las mucosas, entonces **favorece las infecciones por los virus**".

Otro punto a considerar es que "**el frío también influye en el comportamiento social,** no abrimos ventanas ni puertas porque entra y si a esto le sumamos estar más cerca de las otras personas, por el frío, eso facilita la transmisión de los virus respiratorios", señala Luchsinger.

Por su parte, **la académica del Departamento de Arquitectura de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo (FAU) de la Universidad de Chile, Bárbara Rodríguez Droguett**, entrega otra clave: "Para hacer frente a las bajas temperaturas en el hogar **es muy importante ventilar las viviendas**". Y, recalca que lo aconsejable es abrir las ventanas al menos unas tres veces al día.

La profesora explica que en los espacios interiores se acumula una gran cantidad de vapor de agua, proveniente de nuestro metabolismo, cocinas, mascotas, y duchas entre otros. "Este vapor de agua, al condensarse sobre la superficie fría de muros y ventanas, genera humedad que deteriora la resistencia térmica de los sistemas constructivos. A su vez **el exceso de humedad aumenta la proliferación de agentes patógenos tales como el moho y bacterias**", asegura.

Y, agrega que "la exposición al moho intradomiciliario está vinculado al asma, alergias respiratorias y en años recientes incluso se ha vinculado a neuroinflamación que puede empeorar a síntomas de ansiedad y depresión".

Y, da un ejemplo muy común en los hogares: "Es muy importante ventilar regularmente las viviendas en invierno y disminuir los focos de vapor de agua al interior, como por ejemplo **secar ropa al interior de las casas, una práctica tremendamente dañina para la calidad del ambiente interior**".

Construcciones y aislantes

La profesora de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo, dice que más que preocuparnos del tipo de aislante a utilizar "es mucho más importante elegir en que elementos de la envolvente aislar y asegurar también la correcta instalación de los mismo".

Como recomendación plantea que **siempre se debe utilizar aislantes que se encuentran registrados en el Listado oficial de Soluciones Constructivas para Acondicionamiento Térmico del Ministerio de Vivienda y Urbanismo**. "Estos aislantes cumplen con los distintos requerimientos térmicos establecidos por la normativa nacional", dice.

Alimentación y bajas temperaturas: ¿Da más hambre?

Esta es otra de las afirmaciones que habitualmente escuchamos en nuestro día a día. Pero, ¿es posible que sintamos más hambre cuando hay bajas temperaturas?

La respuesta es sí y tiene respaldo científico. "**La exposición al frío incrementa las necesidades energéticas basales**, ya que el organismo requiere más energía para mantener su temperatura corporal, un proceso llamado termorregulación", dice **Carmen Gloria González, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, nutricionista y Doctora en Nutrición y Alimentos INTA.**

Además, dice "existe evidencia de que **el clima en que viven las personas influye en el apetito de manera más amplia,** más allá del efecto agudo del frío". La clave, asegura "está en responderlo con **alimentos de buena calidad, como legumbres, cereales integrales, proteínas y verduras cocidas** y no con productos ultraprocesados que aportan calorías acompañadas de grasas saturadas, azúcares y sodio en exceso".

En resumen: El frío aumenta el gasto energético, estimula el apetito y reduce la sed. "Desde el punto de vista de la alimentación, l**o recomendable es privilegiar preparaciones calientes, nutritivas, con proteínas y carbohidratos**

complejos; no olvidar **hidratarse activamente**, aunque no haya sensación de sed y aprovechar el invierno para comer preparaciones tradicionales chilenas más saludables como cazuela, carbonada y guisos de legumbres", asegura la especialista.

Otro consejo, es reforzar el sistema inmune. "**Es conveniente tomar vitamina C**, pero con una dosis máxima de 500 ml al día", dice la profesora Vivian Luchsinger. "**Tomar jugo de naranja natural y también limonadas**. Ayuda a fortalecer el sistema inmune en general y evitar la exposición al frio por lo tanto utilizar gorro, proteger las mucosas nasales, con gorro, bufanda", afirma.

¿Qué alimentos privilegiar?

Carmen Gloria González, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, nutricionista y Doctora en Nutrición y Alimentos INTA, entrega el siguiente listado de alimentos que apoyen la regulación de la temperatura y aporten energía.

Los que más apropiados son:

- **Legumbres como lentejas, porotos y garbanzos:** aportan proteínas, hierro, carbohidratos y fibra. El proceso digestivo de alimentos con alto contenido de proteínas genera calor corporal, que se conoce como efecto térmico de los alimentos. Este efecto en las proteínas es mayor que en hidratos de carbono y grasas, lo que produce un aumento de la temperatura corporal durante las horas siguientes a una comida con proteínas.
- **Cereales integrales y tubérculos (avena, papa, arroz integral):** aportan energía que se libera gradualmente, apoyan las reservas de glucógeno y contribuyen a mantener la temperatura corporal.
- **Verduras cocidas:** aportan antioxidantes, vitaminas, minerales, fibra dietética y bajo contenido calórico.

- **Grasas saludables como aceite de oliva, palta, frutos secos**: contribuyen a una digestión más lenta y una sensación de saciedad prolongada, lo que ayuda al organismo en ambientes fríos.
- **Caldos y sopas:** además de hidratar, aportan calor al cuerpo y son vehículo de múltiples nutrientes, siempre que sean preparadas con ingredientes naturales.
- **Los alimentos y bebidas calientes:** elevan transitoriamente la temperatura corporal y favorecen la absorción de nutrientes al activar el sistema nervioso parasimpático.
- **Las aguas de hierbas** (manzanilla, menta, entre otras) tienen el beneficio de hidratar y aportar calor, siendo especialmente útiles para quienes beben pocos líquidos en invierno.

Con lo que hay que tener precaución:

- El **chocolate caliente** puede ser aceptable si tiene alto contenido de cacao y poca azúcar añadida; de lo contrario, su perfil nutricional no es recomendable.
- El **café** genera vasoconstricción periférica por la cafeína, pudiendo provocar más frío en las extremidades. En cantidades moderadas no es perjudicial.
- Las **sopaipillas** aportan principalmente calorías, grasas saturadas y carbohidratos, con bajo efecto térmico. Son parte de la cultura culinaria chilena y pueden disfrutarse esporádicamente, pero no son una recomendación nutricional para el frío.