

## Cochayuyo / Ulte

*Durvillea antarctica* (Chamisso) Hariot

**Nombres vernáculos:** cochayuyo, ulte, cochahuasca, coyofe (Mapundungún)

**Descripción:** alga de hasta 15 m de largo, de color pardo verdoso o pardo amarillento, de superficie lisa y consistencia carnosa, que crece adherida por un ancho disco a las rocas sumergidas en el mar. Las frondas se originan de un estipe redondo, corto; son laminares, gruesas y coriáceas, de 3 a 12 cm de ancho, se dividen en segmentos delgados, que forman látigos de distinta longitud.

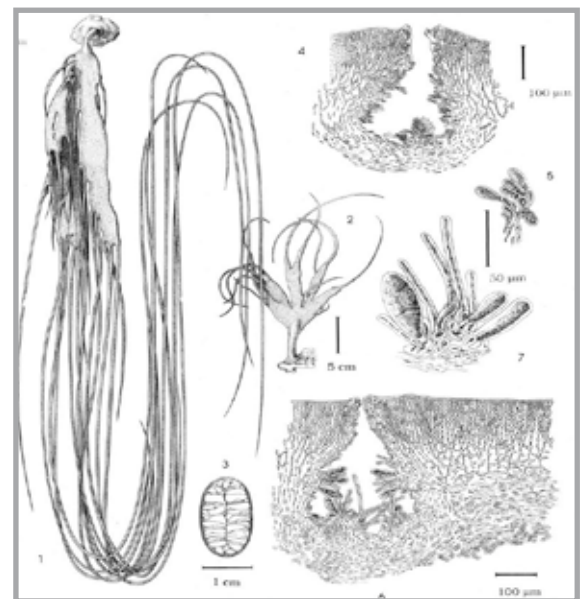
Se le conoce mayormente como “cochayuyo”, un término quechua que significa “nabo de mar”; de la misma lengua es otro de los nombres que recibe “cochahuasca” (soga de mar); en mapudungún esta alga es “collofe” (tintura parda), y su parte más apreciada es el “huilte”, o “ulte” como lo conoce el grueso de la población chilena, el segmento de la planta que media entre el disco con que ella se adhiere a la roca y la ramificación del vegetal; ya viejo se llama “mengo” y entonces se pone duro y toma una coloración café oscura.

**Farmacognosia:** en las zonas donde su empleo como alimento es relevante, también lo son los usos medicinales consignados: afecciones reumáticas, respiratorias (tos y resfrío) y de la piel; úlceras estomacales, hipertensión, estreñimiento, inapetencia, obesidad, y mineralizador del organismo. El uso más importante del cochayuyo sigue siendo el comestible, pues su alto contenido de ácido algínico lo hace una muy buena fuente de fibra dietética. Sobre este aspecto varios trabajos señalan la buena digestibilidad de sus componentes y la utilidad del tipo de compuestos que lo integran, entre ellos las fibras, solubles e insolubles, que pueden constituirse en un buen aporte de fibra dietética para regímenes bajos en grasas y con un buen patrón de nutrientes, necesarios en el manejo de patologías cardiovasculares (arterioesclerosis, hipertensión), hepáticas (hígado graso), envejecimiento prematuro, metabólicas (diabetes, obesidad), etc. En las últimas décadas se han buscado otros usos para esta alga, como fertilizante. Recientemente se han puesto a la venta diversos preparados homeopáticos que incluyen cochayuyo en su composición, los que destacan el buen aporte de yodo que éste proporciona.



*Durvillea Antarctica* (cochayuyo).

<http://www.araucaria2000.cl/losambientes/cochayuyo.jpg>



*Durvillea antarctica*.

1. Talo de cochayuyo, 2. Ejemplar juvenil, 3. Corte por la fronda, 4. Corte por el conceptáculo masculino, 5. Anteridio, 6. Corte por el conceptáculo femenino, 7. Oogonios, uno de ellos con cuatro óvulos (original Hoffmann y Santelices) <sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Hofmann y Santelices (1997).

**Presentación comercial:** paquetes para uso comestible, comprimidos recomendados para el control de la obesidad y la hipertensión.

**Acuicultura:** el cochayuyo se distribuye desde la zona central del país hasta Tierra del Fuego. Sólo en condición de laboratorio se ha intentado su cultivo; de otro modo se cosecha el talo completo con el disco incluido. El continuo aumento de los niveles de extracción para satisfacer la exportación ha originado su desaparición en algunos sitios australes. Es una buena fuente de ácido algínico.

El cochayuyo destaca entre las algas por ser una de las que tiene la cantidad de yodo mejor equilibrada (evitar su ingestión en pacientes con hipertiroidismo, por su gran aporte en yodo). Es un alimento con alto contenido en fibra, formada por mucilagos y por ácido algínico, compuesto éste capaz de unirse a metales pesados contaminantes y a otros tóxicos que se hallan en nuestro interior, formando alginatos que facilitan su eliminación. Es también un reservorio de calcio, hierro, magnesio y manganeso; con valores superiores a alimentos como la leche, las lentejas o el hígado de pollo. Su aporte de proteínas es significativo, superior a los cereales tradicionales como maíz, trigo y arroz integral. Otros de sus nutrientes son fósforo, zinc y sodio (debe consumirse con moderación por personas hipertensas), potasio, ácido fólico y vitamina E.

## Hábito natural



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:DSC05220.JPG>

### 25. COCHAYUYO / ULTE (*Durvillea Antarctica*), toda la planta.

#### PROPIEDADES

##### Usos tradicionales:

**a) uso interno:** obesidad, colesterol alto, hipotiroidismo, hígado graso, hipertensión, diabetes mellitus.

El macerado se prepara dejando una cucharada de la planta seca y triturada en agua toda la noche: beber 1 taza en ayunas.

**b) uso externo:** elimina tumores escrofulosos (tumores blandos no cancerosos).

Se utiliza como cataplasma, sancochando una cucharada de planta seca y triturada en una taza de agua caliente, que después se machaca en un mortero.

La planta guisada (en ensalada u otro plato caliente) ayuda a combatir la obesidad por su alto aporte de fibra soluble e insoluble.

**Efectos:** depurativo<sup>1</sup>, hipolipemiente<sup>2</sup>, tónico tiroideo<sup>3</sup>.

**Precauciones:** en caso de hipertiroidismo limitar su ingesta.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Otros antecedentes:** su uso está avalado sólo por la tradición.

1. Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

2. Baja el nivel de colesterol en la sangre.

3. Estimula la función de la glándula tiroidea.