Alimentación contra el envejecimiento

Las vitaminas C, E y A, junto con otros elementos presentes en nuestra dieta, pueden mejorar la adaptaci n del organismo al paso de los a os, siempre que no se abuse de ellos

El envejecimiento es consustancial al ser humano y, sin embargo, aún se desconoce por qué se produce. Se han elaborado diversas teorías que intentan explicar los mecanismos involucrados en el proceso de envejecimiento. Una de ellas se conoce con el nombre de 'teoría de los radicales libres o del estrés oxidativo'. Se basa en un fenómeno común en nuestras células. Ante la presencia de oxígeno se generan reacciones de oxidación, que a su vez crean los llamados radicales libres, agentes oxidantes que causan deterioro celular.

Se sabe que la acumulación de radicales libres en nuestro cuerpo produce alteraciones de la función celular que causan su muerte. Para paliar sus efectos nocivos, las células disponen de sus propios mecanismos; en concreto, de sistemas enzimáticos que actúan como defensas antioxidantes. Conforme envejecemos, su capacidad de protección disminuye, por lo que los radicales libres superan la capacidad de nuestro cuerpo para frenar sus efectos. Esto explica que cuando se envejece, además de que cambia nuestro aspecto físico –nos salen arrugas y manchas en la piel-, se da un deterioro progresivo de nuestros órganos y sistemas, lo que se traduce en más casos de diabetes, alteraciones cardiovasculares, cánceres, etc. No obstante, al margen de la edad, hay que considerar otros factores como el tabaco, el abuso de alcohol, las infecciones y enfermedades, el estrés, la exposición a rayos solares sin protección, las dietas demasiado energéticas o desequilibradas, la contaminación ambiental, el ejercicio intenso, etc.

DEFENSAS CONTRA LOS RADICALES LIBRES

Los antioxidantes no sólo se encuentran en nuestro cuerpo. También provienen de los alimentos. Es más, la mayoría de los seres vivos dispone de sus propias defensas antioxidantes, y en particular los vegetales. Por ejemplo: la vitamina E de los frutos secos retrasa la pérdida de sus cualidades.

Los antioxidantes más estudiados son ciertas vitaminas -C, E, A-, minerales –selenio, cinc, cobre…- y compuestos propios de plantas conocidos como fotoquímicos, entre los que destaca la familia de los polifenoles, que dan color, aroma, etc. a frutas y verduras. La presencia de estos compuestos es una de las razones por las que se recomienda ingerir cada día alimentos vegetales. En general, los alimentos que más se consumen y de mayor capacidad antioxidante en la dieta española son: frutas, pan, patatas, hortalizas, cacao, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.

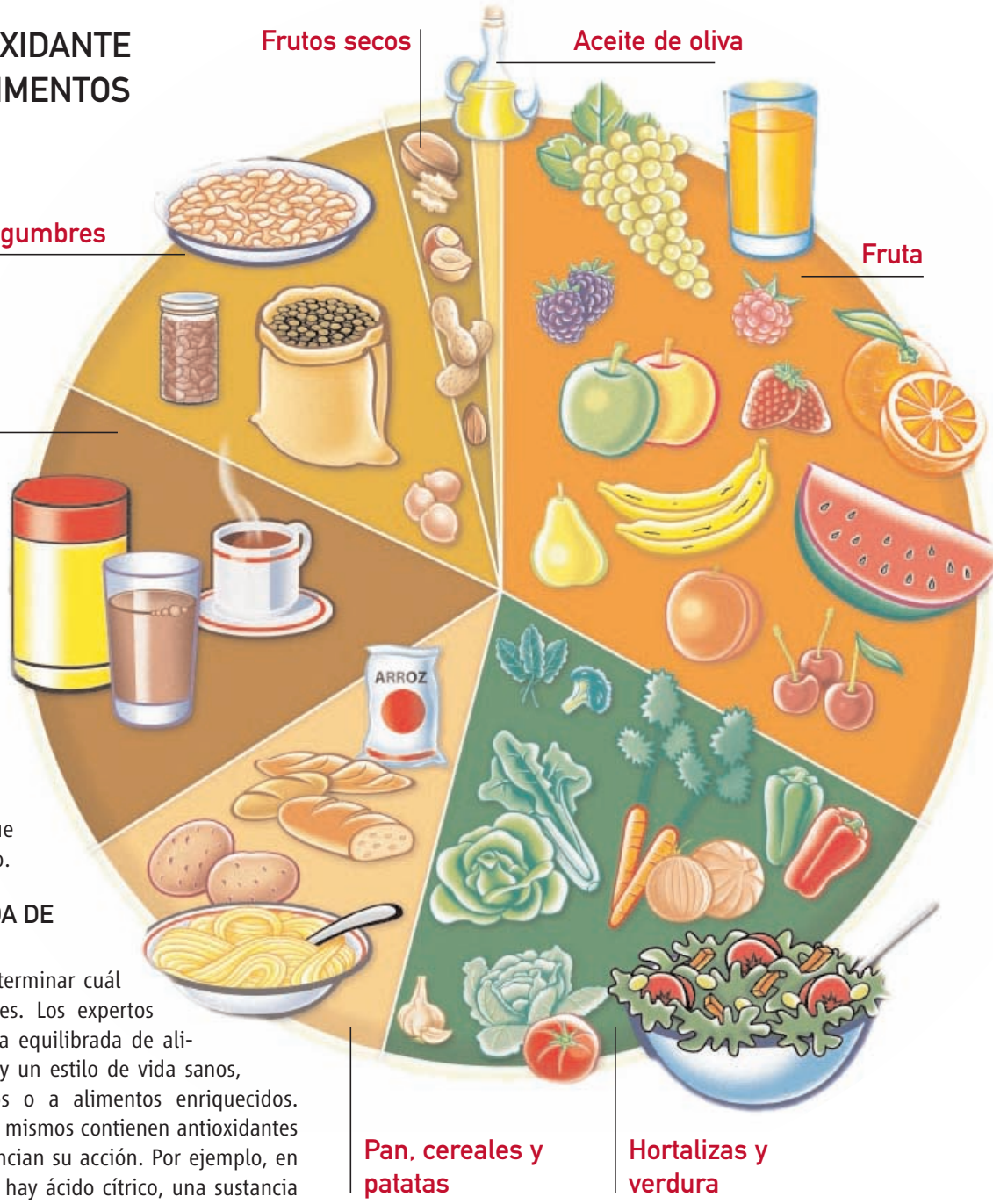
¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN PREVENIR?

Cuando los antioxidantes no son capaces de frenar a los radicales libres se producen daños sobre las grasas, las proteínas y los genes. Se ha constatado que si el llamado mal colesterol o LDL-c se oxida, es más fácil que se adhiera a las paredes de los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo cardiovascular. Si las células de los vasos sanguíneos se ven afectadas por los radicales libres, se originan alteraciones vasculares que también aumentan el riesgo cardiovascular. Cuando los radicales libres actúan sobre los genes, se incrementa el riesgo de tumores, y cuando afectan a las proteínas, los efectos se plasman en deterioro y muerte celular, asociados al proceso de envejeci-

LOS DIEZ ALIMENTOS MÁS RICOS EN ANTIOXIDANTES

AGUACATE — BAYAS: arándanos, moras, frambuesas y fresas — BRÉCOL O BRÓCULI

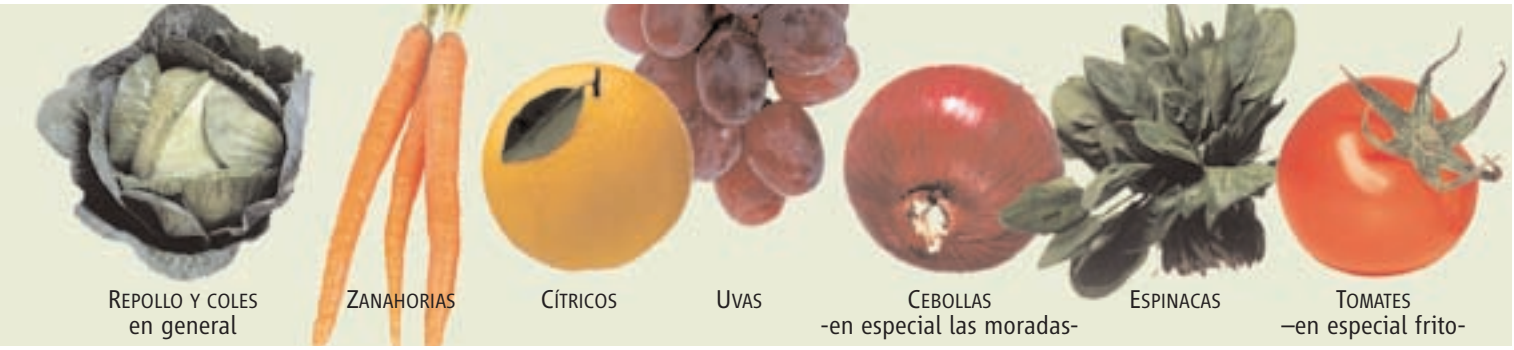
LA RUEDA ANTIOXIDANTE DE LOS ALIMENTOS



miento y a un mayor riesgo de enfermedades degenerativas que inciden en el sistema nervioso, como el Parkinson. Lo que hacen los antioxidantes es frenar las reacciones de oxidación en las células a partir de las que se originan los nocivos radicales libres. Por tanto, su papel es clave en la reducción enfermedades cardiovasculares, de tumores, y de enfermedades neurodegenerativas, al tiempo que potencian el sistema inmunológico.

¿CUÁL ES LA DOSIS ADECUADA DE ANTIOXIDANTES?

Se requieren más estudios para determinar cuál es la dosis segura de antioxidantes. Los expertos aconsejan la inclusión en una dieta equilibrada de alimentos que aportan antioxidantes y un estilo de vida sanos, más que recurrir a complementos o a alimentos enriquecidos. Disponemos de alimentos que en sí mismos contienen antioxidantes y otras sustancias que incluso potencian su acción. Por ejemplo, en los cítricos, además de vitamina C, hay ácido cítrico, una sustancia que aumenta su acción antioxidante, lo que por lo general no se contempla en alimentos enriquecidos y complementos.

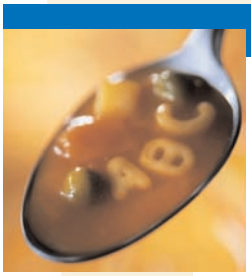


No conviene utilizar sin consejo profesional pastillas y complementos similares para aumentar el nivel de antioxidantes

Por otro lado, se ha comprobado que dosis excesivas de antioxidantes originan efectos dañinos. Así, el abuso de vitamina C puede provocar diarreas; dosis elevadas de vitamina E causan conjuntivitis, daños en las mucosas e incluso mayor fragilidad de huesos. Una sobredosis de selenio se asocia a caída del cabello, alteración de uñas y dientes… Es más fácil sobrepasar la cantidad de antioxidantes con pastillas y similares que con el consumo de alimentos que los contienen de manera natural, de ahí que se insista en la recomendación de recurrir al consejo profesional antes que tomarlos por cuenta propia. En casos concretos en los que se sabe que la producción de radicales libres está por encima de los niveles habituales -deportistas de élite, fumadores, etc.- también es preciso que un experto valore la dosis extra y segura de antioxidantes, ya sea por medio de un mayor consumo de alimentos comunes, del empleo de alimentos enriquecidos o de complementos.

¿QUIÉN NECESITA ANTIOXIDANTES?

Todos necesitamos antioxidantes provenientes de la dieta, a pesar de que nuestro cuerpo dispone de sus propias defensas. De hecho, parte de esos sistemas de protección precisan de los antioxidantes de los alimentos para realizar su función y dependen de ellos para frenar a los radicales libres. No obstante, no se trata de consumir la mayor cantidad posible de antioxidantes, sino de tomar la dosis adecuada. Además, dado que hay factores que favorecen la producción de radicales libres, conviene mejorar la alimentación y cuidar el estilo de vida, si lo que se desea es envejecer saludablemente y ayudar a prevenir enfermedades.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Esteroles

Son sustancias que, en cantidades adecuadas, reducen el colesterol. Se encuentran en pequeña cantidad en aceites, frutas, hortalizas, germen de cereales y frutos secos. Los alimentos enriquecidos –bebidas lácteas y margarinas- son los que contienen la dosis efectiva -1,5 gramos/día- para reducir el colesterol, siempre y cuando formen parte de una dieta equilibrada.

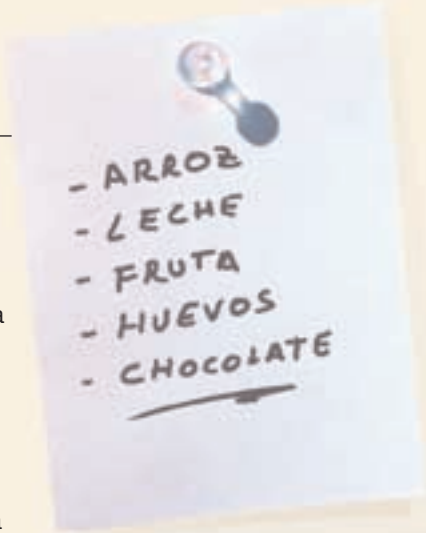
LA DESPENSA

Aceite de oliva virgen

¿Quién no ha escuchado en más de una ocasión las virtudes que los expertos pregonan sobre el aceite de oliva? Su efecto positivo sobre el colesterol y la presión arterial, junto con sus propiedades nutritivas y culinarias, hacen que esta grasa sea un componente esencial de nuestra dieta. Su sabor es afrutado e intenso, lo que permite utilizarlo en pequeña cantidad, confiriendo un sabor y aroma inconfundibles.

El aceite de oliva virgen es el de mayor calidad; tanto que hay quien lo llama "zumo de aceituna". Como aderezo de ensaladas, ingrediente de salsas tipo vinagreta o alioli y en todo tipo de recetas, el éxito en sus platos está asegurado. Es rico en grasas insaturadas -monoinsaturadas y poliinsaturadas-, vitamina E –antioxidante- y esteroles –reducen el colesterol en sangre-, por lo que protege frente a enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

6 CLAVES PARA... una compra *inteligente* de alimentos



1. Una compra inteligente es uno de los pilares de la planificación de menús semanales. Bien hecha, ahorra tiempo, dinero y preocupaciones. Y es más fácil que incluya criterios saludables: evitaremos improvisar con lo que haya en la despensa.
2. En primer lugar, confeccione un plan de menús semanal con la lista de platos, considerando las recomendaciones de dieta equilibrada.
3. Prepare la lista de la compra en función de las veces que come en casa y del número de comensales.
4. Si tiende a cocinar en mayor cantidad de la necesaria, haga del defecto virtud: aprenda cómo y qué platos congelar. Basta con descongelar la víspera (para la comida del día siguiente) o a la mañana (para la cena) y así evitar cocinar a diario.
5. Repase la despensa para comprar sólo lo necesario. Pero de vez en cuando permítase algún capricho no tan *necesario*: galletas, chocolate...
6. No deberían faltar alimentos para imprevistos (congelados, latas): ayudan a salir de más de un apuro y a cumplir con las visitas sorpresa.

MENÚ TIPO...

Alimentarse bien durante una jornada en la montaña

Desayuno:	Almuerzo:	Comida y merienda:	Cena:
Tazón de leche con muesli, una tostada de pan con mantequilla y mermelada, yogur y un zumo de frutas.	Galletas sencillas o con chocolate, frutos secos y un plátano.	Bocadillo de tortilla de patata y batido de leche con cacao azucarado.	Ensalada de pasta, lenguado rebozado con limón, pan y cerezas.

EL TRUCO: se puede preparar en casa un litro de agua con el zumo de 1 ó 2 limones, una cucharada sopera de azúcar, una pizca de bicarbonato y otra de sal. El resultado es una bebida isotónica que, junto con el agua, ayuda a reponer fuerzas, a combatir la deshidratación y sus efectos, y a evitar la temida 'pájara'.

EL DATO

300...

es la cantidad en miligramos de cafeína que los expertos aconsejan no superar al día. Equivale a 3 tazas de café, sea de máquina o soluble.

Estilos de vida y alimentación

¿ZUMOS O FRUTA FRESCA?

La fruta calma la sed, aporta energía procedente de azúcares y una amplia variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por lo se aconseja tomar tres piezas diarias. Pero también hay otras opciones de disfrutar de sus cualidades. Los zumos, sean refrigerados, congelados o de concentrados, representan una fórmula cómoda y práctica.

No obstante, conviene saber que las diferencias más destacables entre zumos y frutas están en la cantidad de fibra -menor en los zumos-, en los azúcares -un vaso de 200 ml contiene más azúcares que una pieza mediana-, y en la sensación de saciedad -menor en los zumos, puesto que no requieren masticación y tienen menos fibra-. Respecto a las vitaminas, los zumos las contienen en cantidades semejantes a la fruta fresca, y se ha demostrado que las mantienen en perfectas condiciones, incluso dos o tres días después de su apertura, siempre y cuando se mantengan refrigerados.