

# La alimentación también rejuvenece

Cambiar la dieta según pasan los años es una asignatura obligatoria para vivir más y en mejores condiciones

Cumplir años siempre es una buena noticia, más allá de que algunos –los más jóvenes– sueñen con la llegada de ese día y otros –más mayores– deseen que se pase lo antes posible. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional, celebrar el paso de los años no debe ser objeto de lamentaciones. Experimentar la menopausia y la andropausia, y percibir la vejez con conciencia se debe vivir como algo digno. Eso sí, cuanto antes se tome conciencia de la importancia de seguir unos hábitos alimentarios correctos, más sanos llegaremos a la vejez. Los cambios físicos se identifican con mayor facilidad respecto a los cambios metabólicos, aunque estos se traducen en malestares y enfermedades. Por eso, realizar cambios en la alimentación conforme pasan los años es una asignatura obligatoria si se pretende vivir más y en mejores condiciones.

## Proteína, la justa, para unos huesos sanos

Una de las mayores preocupaciones de las mujeres es la salud de sus huesos y el temor a la osteoporosis. Una alimentación adecuada podría prevenir esta situación, siempre que se atienda desde décadas anteriores. La reciente Encuesta nacional sobre ingesta dietética (AESAN, 2011) ha detectado un consumo excesivo de productos cárnicos (164 gramos diarios) que triplica la cantidad recomendada (40-70 gramos/día). Ante un exceso de proteína animal, el organismo lo compensa mediante la extracción del calcio como alcalinizante, lo que con el tiempo puede derivar en descalcificación ósea, fracturas y osteoporosis. El exceso proteico además se asocia a una mayor ingesta calórica

(sobrepeso u obesidad); más colesterol y grasa saturada (riesgo cardiovascular); y más sodio (dolencias renales y cardiovasculares).

└ **Propósito de cambio:** ajustar la ración proteica, incluir solo una ración de proteína animal al día, varias veces por semana, y complementar la dieta con proteínas vegetales (legumbres con cereales o frutos secos con cereales).

## Grasa, cualquiera no vale

En general, las mujeres premenopáusicas están protegidas contra los efectos adversos cardiovasculares a pesar de registrar una mayor proporción de grasa corporal respecto a los hombres. Pero esta protección cambia con la menopausia, cambio metabólico que conlleva, entre otras cosas, una transformación en la mor-

fología de la grasa corporal. Con los años, el riesgo cardiovascular se iguala entre hombres y mujeres. La composición de la dieta también es determinante. No todas las grasas valen.

└ **Propósito de cambio:** aceite de oliva virgen extra como aderezo, mayor presencia de pescado que de carne y consumo semanal de pescado azul, fuente natural de omega-3 (sardinas, anchoas, chicharro, atún, bonito...) y un puñado de nueces y/o una cucharada sopera de aceite de lino como complemento de omega-3 (grasa cardioprotectora).

## El dilema del calcio

No está justificado recomendar un mayor consumo de leche o lácteos enriquecidos en calcio durante la madurez, en particular en las mujeres, con el fin de prevenir fracturas u osteoporosis porque no resulta efectivo. El mayor estudio prospectivo a nivel mundial, el Nurses 'Health Study', recoge los resultados del análisis dietético de 77.761 mujeres de entre 34 y 59 años elaborado durante 12 años consecutivos. El estudio examinó si la mayor ingesta de leche y derivados ricos en calcio durante la edad adulta puede reducir el riesgo de fracturas. No encontraron pruebas que asociaran una mayor ingesta de calcio de la leche, de los lácteos o de la dieta total, con una reducción del riesgo de fractura de cadera o antebrazo, las más habituales. Como conclusión: el consumo de lácteos, a partir de cierta edad, no ayuda a fortalecer

los huesos. El riesgo de fracturas o de osteoporosis es menor si se mejoran las condiciones de absorción intestinal del mineral (más vegetales, alcalinizantes y ricos en potasio y en calcio) y se eliminan los factores que producen pérdidas de calcio de los huesos (menos sodio, proteína animal y fósforo).

└ **Propósito de cambio:** limitar la sal de mesa y los productos procesados, enlatados, ahumados y curados, ricos en sal, ajustar la ración de proteína animal, más presencia de vegetales (hortalizas de hojas verdes, frutos secos y legumbres), comer cada semana sardinas de lata (buena fuente de calcio) y practicar ejercicio.

## Antioxidantes, menú colorido

Las enfermedades degenerativas se hallan asociadas a la edad, desde cataratas, afecciones cardiovasculares y artrosis hasta cáncer. Aunque ningún alimento por sí solo es responsable de la curación o prevención de enfermedades (salvo en caso de alergias e intolerancias alimentarias), los antioxidantes de los alimentos se revelan protectores, de ahí que la apuesta a cualquier edad debe dirigirse hacia su mayor consumo.

└ **Propósito de cambio:** colorido en los menús con variedad de frutas y hortalizas de temporada, presencia obligada de brócoli y frutas rojas (arándanos, grosellas, moras, fresas, arándanos). El té verde, rico en antioxidantes, resulta un perfecto sustituto del café, siempre en su justa medida, no más de dos tazas diarias.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## Menos calorías

Todos estos cambios dietéticos propuestos redundan en la ingesta de un menor consumo de calorías, las precisas para ajustarse a los menores requerimientos energéticos asociados a la edad.

### MUJERES:

- 50-59 años: 2.000 Kcal/día
- 60-69 años: 1.850 Kcal/día
- más de 70 años: 1.700 Kcal/día

### VARONES:

- 50-59 años: 2.500 Kcal/día
- 60-69 años: 2.400 Kcal/día
- más de 70 años: 2.100 Kcal/día



## ¿ISOFLAVONAS PARA LAS MUJERES?

El 80% de las mujeres que viven la menopausia experimentará sofocos y un 20% un malestar suficiente como para buscar tratamiento. Las isoflavonas de soja se han asociado a la mejora de los síntomas de la menopausia. Sin embargo, no hay consenso médico ni científico sobre sus beneficios en la salud ósea y otros síntomas. Así concluye el Comité Científico de la AESAN en su "Informe en relación con las consecuencias asociadas al consumo de isoflavonas". Por su parte, la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica (SEGIF) confirma la eficacia demostrada de las isoflavonas para tratar los sofocos. Ante estos resultados discordantes, es comprensible que muchas mujeres que recurren a este tratamiento alternativo no sientan mejoría mientras que otras sí.

