



Siempre joven.

Quienes llegan a los 90 suelen ser personas activas. La vida sedentaria no conduce a una vejez saludable.



PROLONGAR LA VIDA DEPENDE DEL MENÚ

España podría ser el país más longevo del mundo en 2040, gracias en parte a su dieta mediterránea. Sin embargo, aunque está comprobado que comer según sus principios resulta clave para seguir cumpliendo años, el ritmo de vida y las modas ponen en entredicho este *patrimonio*. Mientras, otras cuestionadas propuestas nutricionales van ganando (peligroso) peso.

Nuestro país ocupa el cuarto lugar entre los países del mundo con mayor esperanza de vida, con una media de 82,9 años, según cifras de 2016. Pero, en algo más de dos décadas, podría ser el primero si continúa la tendencia actual de salud y potencial sanitario, como estima la proyección a cargo de un equipo de investigadores de la Universidad de Washington publicada en octubre en la revista médica *The Lancet*. Hacia 2040 se espera que nuestro país alcance una esperanza de vida promedio de 85,8 años, lo que implicará un incremento medio de 2,8 años. Ese aumento, que supondría superar a Japón, el primero en la clasificación actual, dependerá de cómo los sistemas de salud aborden factores de riesgo como la presión arterial alta, el excesivo índice de masa corporal o el elevado nivel de azúcar en sangre, así como el consumo de alcohol y tabaco, apuntan los expertos. También de que sigamos apostando por un factor determinante en nuestra esperanza de vida: la dieta mediterránea.

Una clave es su factor cardiosaludable. Según la última actualización del estudio Predimed del Ministerio de Sanidad, la dieta mediterránea con aceite

de oliva o frutos secos protege contra la enfermedad cardiovascular, principal causa de la mortalidad mundial. El pasado noviembre, un metaanálisis de estudios publicado en el *British Journal of Nutrition* demostró que, además de que las personas mayores de 65 años que optan por una dieta mediterránea viven más, el aumento en la longevidad es proporcional a la fidelidad con la que se siga esta dieta.

UN PRIVILEGIO EN RETROCESO.

Sin embargo, la globalización del consumo de alimentos no saludables está reduciendo el protagonismo de la dieta mediterránea y, por tanto, de su contribución a la esperanza de vida de nuestro país. Hablamos de la comida rápida o de los productos ultraprocesados, como los dulces, las bebidas y los postres azucarados, la bollería, los embutidos o los *snacks* salados; es decir, aquellos productos con una cantidad elevada de azúcares añadidos, grasas de mala calidad y sal. Como advierten los expertos en nutrición, la alimentación de los más jóvenes difiere en calidad de la de sus padres y abuelos, por lo que la dieta española, decisiva en nuestra calidad de vida, podría dejar de desempeñar su papel clave en el aumento pro-

La edad es el principal factor de riesgo a la hora de contraer enfermedades graves: intervenir en el envejecimiento es más efectivo que tratarlas.

longado de la longevidad de la población. Así, la predicción de que la esperanza de vida de España esté a la cabeza mundial para 2040, basada en extrapolar las observaciones entre 1990 y 2016, resulta poco sólida, teniendo en cuenta la dificultad de seguir la tendencia entre esos años.

Con todo, España cuenta con condiciones para consolidarse en el cuarto lugar de esa tabla de 195 países. Tanto la abundancia de frutas y hortalizas como el buen funcionamiento del sistema público de salud son factores clave para que los españoles sean longevos. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), desde el año 2000 la mayor parte del aumento de la esperanza de vida en España se ha debido a la reducción de la mortalidad después de los 65 años, gracias en parte a la excelente atención médica. Aunque más difíciles de evaluar, también se apuntan otros factores que podrían ser importantes, como las costumbres tradicionales de la siesta o el paseo diario; es decir, el equilibrio entre el reposo y la actividad física. La esperanza en salud no alcanza todavía a la esperanza de vida total, debido a que las personas mayores sufren, de media, problemas de salud y dependencia en su última década de existencia.

ALIMENTACIÓN Y SALUD.

En buena medida, lo que comemos es clave para los indicadores fundamentales de la salud. De hecho, aunque existen muchos factores que afectan al proceso de envejecimiento, se estima que algo menos de un tercio tiene relación directa con el tipo de alimentación. "Un 25% depende de nuestros genes, pero el resto corresponde a factores externos en los que la alimentación juega un papel muy importante", señala Mercedes Aguirre, doctora en Biología y ponente en un congreso internacional sobre longevidad celebrado recientemente en Valencia. Varios expertos restaron allí una cuota de verdad absoluta a consejos como el de comer variado y con mode-



Fuentes de la 'eterna juventud'

Diversos alimentos como la **verdura, la fruta y los frutos secos** contienen elementos para mejorar la calidad de vida y favorecer la longevidad, sobre todo por su **carácter antioxidante**. Así, **el café, las uvas, los anacardos y el brócoli**, entre otros, resultan interesantes por sus ingredientes activos como **el ácido cafeico y clorogénico, el resveratrol, el ácido anacárdico y los isotiocianatos**, respectivamente, indica la experta Mercedes Aguirre. No obstante, recuerda la nutricionista Andrea Mascuñana, no conviene caracterizar los alimentos solo por esos elementos: "La longevidad no se puede buscar solo en la sustancia activa de un producto. El brócoli puede ayudar a la potencia antioxidante, pero no gracias a un único componente. **Lo que realmente ayuda al sistema gastrointestinal es la totalidad de nutrientes, y eso es lo que contribuye a la longevidad.** Tampoco puede ser que confiemos en una sola fuente nutricional y basemos el resto de la dieta en productos procesados. No se trata de beber litros y litros de café, o comer bolsas enteras de anacardos. **Los frutos secos son interesantes por su tipo de grasa, pero siempre hay que moderar las cantidades**, porque tienen su cara B perjudicial", advierte Mascuñana.



ración. Consideran que estas consignas son dos de los principales errores que cometemos en nuestra alimentación y que nos hacen envejecer más rápidamente. ¿El motivo? Que estas recomendaciones dejan la puerta abierta a que cada persona lo interprete a su manera y coma lo que quiera, lo que conduce a un buen número de población a realizar ingestas elevadas de féculas, proteína, azúcares y grasas, sobreestimando la proteína animal o las grasas saturadas. “La nutrición para la longevidad se basa en lo que todos ya conocemos: la dieta mediterránea”, indica la nutricionista Aguirre. Se refiere a consumir más vegetales y grasas monoinsaturadas, y menos carnes y carbohidratos. “El problema es que no lo llevamos a la práctica”, puntualiza.

EL PELIGRO DE LOS NUEVOS GURÚS.

En los últimos años, uno de los nombres destacados en el campo de la gerontología y la nutrición es el de Valter Longo, director del Instituto de Longevidad de la Facultad de Gerontología de la Universidad de California del Sur (EE UU) y una de las referencias de la investigación cien-

Bodegón milagroso.
Verduras y frutas tienen comprobadas virtudes antioxidantes. El pescado azul, por su parte, previene problemas cardiovasculares.

EL MÉTODO JAPONÉS

Japón es el país con mayor esperanza de vida y con menores índices de problemas cardiovasculares y obesidad en el mundo. En 2016 vivían en el país 65,692 centenarios, y la quinta parte de ellos llevaba una vida autónoma e independiente. Una clave para explicar este fenómeno se encuentra en la dieta.

Pescado azul

Aporta a la alimentación proteínas de gran calidad, vitamina D, antioxidantes (por ejemplo, vitamina A) y grasas omega 3 esenciales, como el DHA y el EPA, que el cuerpo no puede sintetizar y debemos aportar a través de la alimentación. En el caso de la dieta japonesa, el pescado se consume incluso en el desayuno. La cantidad de pescado azul es una de las responsables de la reducción de los problemas cardiovasculares y del buen estado de su metabolismo. Se estima que los efectos positivos pueden detectarse tomando entre uno y cuatro platos semanales de pescado, aunque las mujeres embarazadas, en fase de lactancia y los niños de corta edad deben evitar consumir especies con contenidos de mercurio más altos, como pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.

Algas

El consumo de algas kombu, nori o wakame, que los japoneses consumen a diario, no está muy extendido a nivel mundial. Son los únicos vegetales que aportan Omega 3, como lo hace pescado. Además, son ricas en yodo y contienen fucoidanos, que parecen tener efectos antivirales, favoreciendo la longevidad. No obstante, el exceso de yodo que aportan las algas (un gramo de algas ya excede el límite recomendado al día) está últimamente siendo señalado como posible causante de problemas de tiroides.

Productos fermentados

Los alimentos fermentados son alimentos enriquecidos por el proceso de fermentación, con el añadido de las bacterias beneficiosas (ver reportaje en página 22). Como en el caso del yogur, el natto, resultado de la soja fermentada, es una parte importante de la dieta japonesa. Es rico en vitamina K2, que contribuye a la conservación de las arterias y de los dientes.

Té verde

Los resultados de las pruebas de laboratorio han sido prometedores, y tomar té forma parte de muchas gastronomías, pero actualmente no hay evidencia que respalde la reducción del riesgo de cáncer como una razón central para tomar té.

“La nutrición para la longevidad se basa en una dieta que no siempre podemos cumplir”, indica la nutricionista Mercedes Aguirre.

tífica mundial. Considerado todo un gurú del envejecimiento, basa sus investigaciones en el estudio de personas centenarias.

Enfermedades como la obesidad, la diabetes, las cardiopatías o ciertos tipos de cáncer comparten el denominador común de una incorrecta alimentación. Longo parte de la estrecha relación entre dieta y longevidad, manifiesta en todas las investigaciones que, durante el siglo pasado, han demostrado que cualquier intervención para prolongar la vida animal se basa en la nutrición. Aunque no podamos resolver nuestra genética, la ciencia establece que la alimentación influye en la forma en que nuestros genes se activan y, por tanto, queda en nuestras manos manejar la velocidad a la que nuestro organismo envejece, entendiendo la dieta como un gran factor para luchar contra la enfermedad. La genómica y la biología molecular se abren como campos donde explorar la posibilidad de mantenerse jóvenes y sanos el mayor tiempo posible, debido a la conexión entre los nutrientes y los genes que controlan la protección celular y que regulan las células madre y la regeneración (el rejuvenecimiento de los sistemas y órganos). Así, la edad constituye el principal factor de riesgo para contraer las enfermedades más graves, lo que explica que intervenir en el envejecimiento es mucho más efectivo que tratar las enfermedades.

Longo ha demostrado que los azúcares y los aminoácidos influyen en los genes y en la vía metabólica, de forma que se les considera aceleradores del envejecimiento. Sin embargo, para nutricionistas como Andrea Mascuñana, vicepresidenta por Castellón del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODiNuCoVa), tal afirmación necesita todavía más evidencias: “No se puede afirmar con rotundidad, a pesar de que se están haciendo muchos estudios científicos relativos a la modi-



ficación de genes para mejorar aspectos nutricionales. Se necesitan más investigaciones para fundamentarlo”, señala Mascuñana.

LA CUESTIONADA IMITACIÓN DEL AYUNO.

El trabajo de Longo, basado en un peligroso ayuno, está salpicado de polémica. Aunque ha contado con financiación pública, no desvela la composición de su dieta en sus investigaciones, pero la comercializa. Advierte que el ayuno debe ser seguido siempre bajo supervisión médica, pero su dieta de barras energéticas, sopas y zumos, llamada Prolon, se vende por Internet después de un año de poner en marcha el proyecto.

La información disponible a partir de modelos experimentales en animales avala este tipo de intervención nutricional, pero los estudios en humanos son todavía muy preliminares, por lo que los expertos invitan a la prudencia. Todavía se desconocen cuáles son los efectos de adaptación metabólica derivados del ayuno y sus beneficios en la longevidad y la salud. De momento, la única forma contrastada de lograr beneficios reales es clásica: evitar hábitos tóxicos, dieta mediterránea y ejercicio físico.

Ayuno de cinco días

La dieta *Fasting Mimicking Diet (FMD)* se basa en hacer durante cinco días al mes una simulación de ayuno; es decir, una dieta muy baja en calorías en la que se ingiere un mínimo de alimentos que aporten vitaminas y minerales: sopas, caldos de verduras, agua, infusiones, té, barras energéticas o incluso batidos de proteína. El resto del mes se puede comer de todo, pero sin excesos. ●

"No estoy a favor. Parece una pauta de suplementación que aconseja sustituir alimentos por batidos de proteína o caldos vegetales, que conllevan un déficit calórico, lo que causa ansiedad por la comida y un efecto yoyó en el peso. En definitiva, un estrés metabólico. Son necesarios más estudios para aceptar las bondades de ese tipo de ayuno. Lo mejor es educar en una alimentación equilibrada".

Dieta de la longevidad de Valter Longo

1. Orientación 'pescatariana'.

Consiste en procurar una dieta cercana al 100% de vegetales y basada en el pescado, limitando su consumo a dos o tres porciones por semana y evitando los que contienen un alto contenido de mercurio (atún, pez espada, caballa). Para las personas con más de 65 años que comienzan a perder masa muscular, conviene introducir más pescado en la dieta, junto con otros alimentos de origen animal,

DIETAS ANTIENVEJECIMIENTO, BAJO LA LUPA

El Instituto de Longevidad de la Facultad de Gerontología de la Universidad de California del Sur, dirigido por Valter Longo, es una referencia internacional en la investigación de la dieta asociada a la duración de la vida. De él parten propuestas en boga como la simulación del ayuno o la dieta de la longevidad. Pero no están exentas de polémica. Hemos pedido a la vicepresidenta del Colegio de Dietistas y nutricionistas de la Comunidad Valenciana, Andrea Mascuñana, que revise algunos de sus preceptos. Ojo: no salen plenamente bien paradas.

como huevos y ciertos quesos (pecorino o feta) y yogur de leche de cabra. ●

2. Limitar la proteína.

La ingesta de proteínas solo debería aumentar ligeramente después de los 65 años en personas que pierden peso y músculos.

Para la mayoría de las personas, es suficiente un aumento del 10 al 20%, lo que equivale a 5-10 gramos más diarios. Se aconseja una dieta libre de proteínas animales (carne roja, carne blanca, queso), con la excepción de las proteínas del pescado, pero con alto contenido de proteínas vegetales (legumbres, frutos secos). ●

3. Maximizar los carbohidratos complejos.

Aquí no caben las dicotomías del tipo "bajo contenido de carbohidratos versus alto contenido de carbohidratos" o "bajo en grasa versus alto en grasas". Hay que hablar del tipo y de cantidad.

La dieta debe ser rica en grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aceite de oliva, salmón, almendras y nueces, pero lo más baja posible en grasas

saturadas, hidrogenadas y trans. Además, debe ser rica en hidratos de carbono complejos, como los que proporcionan el pan integral, las legumbres y las verduras, pero baja en azúcares y limitada en pasta, arroz, pan, fruta y zumos de fruta. ●

4. Dos comidas al día + un refrigerio.

Contra la idea de realizar cinco o seis ingestas reducidas al día, con poca evidencia científica sobre su beneficio para una vida larga y saludable, lo ideal, según Longo, es tomar cada día el desayuno y una comida importante más un refrigerio nutritivo bajo en calorías y en azúcar. Si se tiene un peso o una masa muscular demasiado baja, puede ampliarse a tres comidas al día más un refrigerio. Los defensores de esta dieta argumentan que reducir la frecuencia permite poner bajo control los excesos. ●

"Depende de la situación de cada persona. Puede ser válido para algunos casos, pero debe matizarse. No se pueden generalizar las mismas pautas para todos porque a cada

uno le puede beneficiar una determinada planificación".

5. Hacer todas las comidas en el transcurso de 12 horas.

Longo y sus colaboradores han observado que una práctica común adoptada por personas centenarias es la alimentación restringida en el tiempo, limitando todas las comidas y refrigerios dentro de un período de 12 horas o menos al día. Según esta norma, si desayunas después de las 8.00, deberías terminar la cena antes de las 20.00. ●

"Podría ser interesante porque implica tener horas de descanso, algo muy importante también para la longevidad. Podría funcionar, pero no hay estudios suficientes para afirmarlo".

6. Dos veces al año.

Las personas menores de 65 años que no sean frágiles ni desnutridas y no padezcan enfermedades graves, deben hacer, al menos, dos ayunos de cinco días por año en los que se consuman entre 800 y 1.100 calorías al día. Los efectos de estos ciclos resultan notables sobre factores de riesgo de enfermedad y la optimización de la longevidad saludable. ●

"Esta recomendación es demasiado generalizada como pauta para toda la población. Depende mucho de la situación de cada persona, por lo que conviene ser prudente con este tipo de consejos".