

El salmón contiene ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA).

MELISSA FORNO

No existe una varita mágica para retardar el envejecimiento de las células. Pero hay rutinas saludables que ayudan. A saber: consumir ciertos alimentos, controlar el estrés, realizar actividad física y tener buenos hábitos de sueño.

En YouTube el video "Nobel Prize Winning Doctor: Just Eat These Every Day and You Will Live to 100 (not what you think)" (Médicos ganadores de Premios Nobel: simplemente come esto todos los días y vivirás hasta los 100 años) explica cómo lograr este proceso.

Para ello, cita las investigaciones de dos premios Nobel de Medicina -la bioquímica australiana Elizabeth Blackburn y el biólogo japonés Yoshinori Ohsumi-, así como del Nobel de Química el científico indio Venkatraman Ramakrishnan. Todos ellos estudiaron el envejecimiento celular.

La producción (se puede ver aquí <https://acortar.link/mq9BRB>), analiza sus descubrimientos y los relaciona con recomendaciones saludables. Como incluir en la dieta nueces, pescados y verduras.

Blackburn recibió el galardón en 2009 junto a Carol Greider y Jack Szostak por su descubrimiento de los telómeros, estructuras del ADN que protegen los extremos de los cromosomas, cuya longitud se correlaciona con la velocidad del envejecimiento celular. También identificó la enzima telomerasa, encargada de mantener la extensión de los telómeros.

En septiembre de 2013, Blackburn, junto al médico estadounidense Dean Ornish, publicó en la revista "Lancet Oncology" los resultados de un seguimiento de cinco años a unos pacientes con cáncer de próstata. El estudio analizó los cambios positivos observados en personas que realizaron modificaciones específicas en su estilo de vida, como aumentar el ejercicio, manejar el estrés, dormir adecuadamente e incorporar ciertos alimentos.

Estas personas incrementaron la actividad de la telomerasa entre un 29 y un 84% en tres meses. Además, en cinco años la longitud de los telómeros les aumentó en 10%.

Según lo publicado en "Lancet", la bioquímica australiana recomienda consumir frutas y verduras ricas en antioxidantes, como arándanos, fram-



ARCHIVO

Ayuda a extender la longitud de los telómeros, que protegen los extremos de los cromosomas

Coma salmón tres veces por semana: sus células envejecerán mucho más lento

buesas y frutillas; espinacas, brócoli, kale y zanahorias. Asimismo, alimentos altos en fibra, como legumbres, avena y granos integrales; y aceites de oliva, paltas y frutos secos.

Blackburn sugiere evitar productos ultraprocesados o con exceso de azúcares, que pueden acelerar el acortamiento de los telómeros y el envejecimiento celular.

Por otro lado, aconseja incluir alimentos altos en omega 3, como sardinas, salmón y jurel, que contienen ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), así como nueces, semillas de chía y línaza, que aportan omega 3 de origen vegetal. Su consejo es comer pescados o tres veces por semana o una dosis diaria de nueces y semillas. Afirma que ayudan a mantener los telómeros más largos y la telomerasa más activa.

Ayuno intermitente

María Elsa Pando, bioquímica, doctora en nutrición y alimentos y profesora del Departamento de Nutrición de la Universidad de Chile, explica que el envejecimiento celular no tiene que ver con nuestro aspecto físico, ni con si nos vemos jóvenes o viejos.

"Tiene que ver con el estado de salud metabólico de las células. Los

pescados grasos poseen un alto contenido de omega 3 que favorece la plasticidad de las membranas celulares. Por ende, los órganos funcionan mejor y se retrasa el envejecimiento.

Las células están expuestas a una constante oxidación, por tal motivo se recomienda el consumo de antioxidantes para ayudar a conservar su equilibrio", señala.

Pando explica que la investigación sobre la autofagia, realizada por Ohsumi, alude a un proceso natural de las células, que descomponen las estructuras dañadas o envejecidas para generar otras nuevas. Para ello requieren gran cantidad de energía y que toda su maquinaria esté disponible. Cuando se consumen alimentos durante períodos prolongados, las células deben enfocarse en absorber nutrientes y eliminar los excedentes.

"En este contexto aparece el ayuno intermitente, que se asocia a la autofagia, ya que comienza cuando las reservas de glucógeno, que duran aproximadamente 12 horas, empiezan a agotarse. Si se come de manera constante, las reservas de glucógeno se mantienen elevadas, lo que no deja espacio para la autofagia.

Por este motivo, Ohsumi recomienda el ayuno intermitente y concentrar la ingesta de alimentos en una ventan-

na de entre ocho y diez horas como máximo", concluye Pando.

Fanny Petermann-Rocha, nutricionista y doctora en Salud Pública y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad Diego Portales, destaca que sobre el ayuno intermitente existe evidencia contradictoria.

"El video alude a no comer tan tarde, cerca de las 20 horas, para que el cuerpo entre en un período de reparación. Acostarse con el estómago muy pesado conlleva que cueste conciliar el sueño, debido a la sensación de pesadez que se produce cuando el organismo está procesando los alimentos. Dormir mal redonda en un aumento de los radicales libres", detalla.

La nutricionista integrativa de Ortomolecular Chile Nelba Villagrán precisa que "estas investigaciones demuestran que los alimentos no son solo fuentes de calorías, son señales bioquímicas, componentes que permiten a las células y al ADN funcionar de la mejor forma posible y asegurar una buena longevidad".

Su recomendación es no "picotear". "Hay que dejar entre cuatro y cinco horas de distancia entre comidas para la renovación celular, lo que se entiende como autofagia", asevera.

También puede ser jurel y sardina. Súmele una combinación de semillas diarias. Agregue actividad física, control de estrés y dormir bien.