



**Seguir una dieta** saludable aumenta la esperanza de vida, "independientemente de que las personas sean portadoras de genes de longevidad", dice el estudio.

Análisis a más de 100 mil personas:

# Una dieta saludable al cumplir 45 puede sumar tres años de vida

EFE

Quienes a los 45 años siguen una dieta saludable, como la mediterránea, tienen un riesgo de entre 18% y 2% menor de mortalidad por todas las causas, lo que puede suponer entre dos y tres años más de esperanza de vida, según un estudio basado en 103.649 participantes.

Tras analizar durante 10,5 años la información sobre la dieta y las características genéticas de los voluntarios, los investigadores confirmaron que los que tenían una alimentación saludable (definida de cinco formas diferentes) presentaron menos riesgo de morir prematuramente.

Las cinco dietas saludables eran el Índice Alternativo de Alimentación Saludable-2010 (desarrollado por Harvard), la dieta mediterránea (basada en el consumo alto de vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen extra, con un aporte moderado de pescado y bajo

La alimentación mediterránea es más beneficiosa para las mujeres; para ellos es mejor una enfocada en reducir el riesgo de diabetes.

en carnes rojas y procesadas), el Índice de Dieta Saludable a Base de Plantas (herramienta epidemiológica que evalúa la calidad de la alimentación al puntar positivamente el consumo de alimentos vegetales saludables, como frutas, verduras, granos integrales, frutos secos, legumbres, y negativamente, los alimentos vegetales poco saludables —refinados y azucarados— y animales); la dieta Dash (enfoque dietético para detener la hipertensión) y la Dieta

para la Reducción del Riesgo de Diabetes (DRRD).

El estudio —realizado por investigadores de la Facultad de Medicina Tongji de la U. de Ciencia y Tecnología de Huazhong, de la Facultad de Medicina de la U. de Zhejiang (ambas de China), de la U. Queen Mary de Londres y de la U. de Sidney (Australia)— se publicó en *Science Advances*.

Según se vio, seguir una de estas cinco dietas mejora la esperanza de vida y reduce entre un 18% y un 24% las tasas de mortalidad por todas las causas en hombres y mujeres. Además, el estudio ofrece estimaciones del número de años de vida ganados durante esa década. Así, las personas de 45 años con las puntuaciones dietéticas más altas ganaron entre 1,9 y 3 años de vida en el caso de los hombres y entre 1,5 y 2,3 años las mujeres. Esta relación positiva fue mayor en los hombres que seguían la dieta DRRD, y en las mujeres que seguían la dieta mediterránea.