



**EVIDENCIA CIENTÍFICA:**

# El tipo de alimentos, la cantidad y el momento en que se consumen juegan un rol clave en la longevidad

Lograr vivir más años y de buena calidad está al alcance de la mano, enfatizan los expertos, sabiendo escoger una nutrición balanceada en la que se potencie el consumo de productos de origen natural —como frutas, verduras, legumbres y pescados—, y se reduzca o evite aquellos procesados.

C. GONZÁLEZ

**T**ras comenzar a conquistar el espacio con viajes privados, Jeff Bezos, el magnate estadounidense y fundador de Amazon, ha puesto sus ojos —y otra obsesión: vivir el máximo de años posibles— en otro proyecto que, entre otras cosas, busca desarrollar una tecnología que permita reprogramar las células humanas y evitar o al menos retrasar, el envejecimiento.

El interés de Bezos es común a millones de personas y un tema que la ciencia ha estado estudiando durante décadas. De hecho, la evidencia disponible muestra que a una manera eficaz y segura de conseguir más y buenos años de vida, por ahora, no está en el laboratorio, sino en la cocina.

Se sabe que el tipo de alimentos, la cantidad y el momento en el que se consumen pueden influir en la longevidad de una persona y la calidad de su salud. Ya lo decía hace más de dos mil años el médico griego Hipócrates: "Que la comida sea tu medicina y que tu medicina sea tu comida".

"La evidencia muestra que la longevidad está regulada en un 25% por la genética; el resto está determinado por los estilos de vida, como la nutrición, el ejercicio o el manejo del estrés", comenta Mónica Manrique, nutrióloga de la Clínica Med's directora del Grupo de Estudios de la Obesidad de la So-



Una buena alimentación y el realizar ejercicio de manera constante son factores que influyen en una mayor expectativa de vida, tal como se ha visto en las llamadas "zonas azules" del planeta.

## Una combinación de factores para vivir más años

Ya que la genética por el momento no se puede manipular para favorecer vivir más años, si es posible intervenir en aquellos factores ambientales como la nutrición, la actividad física y la actitud frente a la vida, como saber manejar el estrés, enfatizan los especialistas. Mantenerse activo es clave, comenta Michelle Labbé. "La recomendación de la OMS es realizar, por lo menos, 150 minutos de actividad física (moderada a vigorosa) a la semana". La combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza "es importante para evitar la sarcopenia (pérdida de masa y potencia muscular) en los adultos, lo que afecta su calidad de vida", dice Mónica Manrique.

ciudad Médica de Santiago.

Por ejemplo, una nutrición deficiente y la falta de actividad física son dos de los principales factores de riesgo de desarrollar hipertensión, obesidad, diabetes y cáncer, entre otras patologías crónicas. Según datos de la OMS, 27 millones de las muertes que se producen cada año en el planeta son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.

El problema es que en la búsqueda de una dieta saludable, "la gente se confunde con tanta información disponible, y que no siempre es la mejor", lamenta Michelle

Labbé, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. Andrés Bello.

Pero las pistas están muy cerca de lo que se conoce tradicionalmente en el país, precisa. "Una de las dietas más estudiadas es la mediterránea, que se basa principalmente en alimentos de origen vegetal (verduras, legumbres, semillas), frutas, el consumo de lácteos bajos en grasas, huevos, pescados y carnes blancas", precisa.

Las dietas ricas en frutas y verduras de hoja verde, principalmente, suelen ser fuente de fitoquímicos, elementos que neutralizan la

formación de los radicales libres y su posterior acumulación en los tejidos. "Aportan flavonoides y tienen una acción antioxidante y antiinflamatoria. Lo recomendable es consumir cinco porciones al día o incluso más", dice Labbé. Esto permite "reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer, que son las principales causas de mortalidad en el país, y de accidente cerebrovascular", complementa Manrique.

A lo anterior se suma la presencia de frutos secos y aceite de oliva, todos alimentos que poseen "compuestos específicos que producen cambios a nivel epigenético (es decir, no alteran el ADN, pero sí la expresión de algunos genes que pueden ser dañinos o potenciar aquellos que son positivos)", agrega.

Los especialistas también recomiendan evitar o reducir la ingesta de grasas saturadas de origen animal. "Sobre todo carnes rojas, que se asocia a menor expectativa de vida", dice Manrique, así como de carbohidratos refinados (azúcar y harinas blancas) preferir endulzantes como Stevia y harinas integrales y alcohol (salvo media o una copa de vino al día, que tendría un

efecto positivo gracias a la acción antioxidante de sus flavonoides).

El control de la insulina y de algunas hormonas como la del crecimiento son importantes para el envejecimiento; el exceso de alimentos ultraprocesados puede incidir en estas hormonas.

En tanto que los azúcares pueden desempeñar un papel central en los mecanismos que aceleran el proceso de envejecimiento, al aumentar la liberación de insulina y activar ciertas vías proenvejecimiento. En cambio, unos valores reducidos de glucosa e insulina en ayunas son buenos aliados para aumentar la longevidad, dicen las expertas.

Por su parte, "las carnes blancas o magras poseen más proteína que grasas, lo que facilita su digestión. Además, su consumo permite regular los niveles de colesterol presentes en el organismo, favoreciendo el buen funcionamiento del hígado gracias a la presencia de vitamina B3", explica Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de Las Américas.

### Ayunos

Aplicar un orden a lo que se come es clave. "Se recomienda consumir tres o cuatro comidas al día, y evitar las colaciones entre medio, salvo que sea por necesidad médica", dice Ana Claudia Villarroel, nutrióloga y diabetóloga de la Clínica Santa María.

"Al analizar las llamadas 'zonas azules', lugares del planeta en donde viven gran cantidad de centenarios (ver recuadro), una de sus características es que respetan mucho comer durante el día", en un periodo de 11 a 12 horas, agrega la especialista. Esto permitiría disponer de un periodo diario de ayuno.

Porque los ayunos y la restricción calórica también influyen en la velocidad a la que se envejece. Una revisión de estudios publicada en la revista Cell, que recoge toda la información publicada hasta hace unos meses sobre el tema, plantea que una estrategia eficaz es comer solamente las calorías necesarias, sin ingerir de más.

En tanto, el ayuno intermitente, es que se consumen los alimentos por determinadas ventanas de tiempo, "reduciría la inflamación del organismo y el estado oxidativo", comenta Labbé. Esa ventana puede ir desde 12 horas hasta 24 o 36. "El mayor error que a veces se comete es que en las horas en que puede comer, las personas consumen en exceso alimentos de mala calidad", advierte.

Estos ayunos forman parte de la llamada dieta de la longevidad, propiciada por el gerontólogo y biólogo celular nalo-estadounidense Valter Longo, de la U. del Sur de California (EJLUI). Según el experto, se debe realizar cada tres o cuatro meses, un ciclo de cinco días de ayuno o "una dieta que imite el ayuno", ya que puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina, la presión arterial y otros factores que podrían desencadenar enfermedades.

Dicha dieta se basa en una ingesta media o alta de carbohidratos (45% a 60% del consumo diario) de fuentes de alta calidad, poca pero suficiente proteína de fuentes principalmente vegetales, y 25% a 35% de grasa principalmente vegetal.

Traducido a la cocina cotidiana, esto significa: "Muchas legumbres, cereales integrales y verduras; algo de pescado; nada de carne roja o procesada y muy poca carne blanca; poco azúcar y cereales refinados; buenas cantidades de frutos secos y aceite de oliva y algo de chocolate negro", explica Longo.

Para una mejor salud a lo largo del tiempo y vivir más años es útil consumir una dieta rica en legumbres, abundante en verduras, con granos integrales y no refinados.

80,7 AÑOS es la esperanza de vida promedio en Chile, lo que sitúa al país como el más longevo en América Latina y segundo en todo el continente, después de Canadá.

## Lo que enseñan las "zonas azules" del planeta

Aunque en las últimas décadas se han ido batiendo récords en cantidad de personas que pasan los 100 años de vida (ya hay casi medio millón a nivel global), hay lugares en el planeta en donde esa realidad ha sido parte de su historia desde siempre. Así surgieron las llamadas "zonas azules", nombre dado a partir de que un par de investigadores fueron marcando con un plumón de ese color aquellos lugares en donde vivían las personas más longevas, con buen estado de salud y tasas de enfermedad coronaria, cáncer y demencia senil inferiores al promedio mundial. Entre aquellos sitios están Okinawa, en Japón; la isla de Cerdeña, en Italia; la península de Nicoya, en Costa Rica; la

isla de Icaria, en Grecia; y Loma Linda, en California. Todos estos lugares comparten algunas condiciones que explicarían esa mayor expectativa de vida. "Poseen dietas como la mediterránea o muy similar, en donde el aporte de proteínas viene principalmente de legumbres y pescados, como ocurre en Okinawa, una de las más estudiadas", comenta la nutrióloga Ana Claudia Villarroel. Asimismo, "consumen porciones reducidas de alimentos pero no hipocalóricos; no comen en exceso sino hasta satisfacer el hambre. Además de realizar mucha actividad física, sobre todo como medio para conseguir su alimentación", agrega.