



Isabel Frías
 Periodista U.C.

Comer menos asegura una vida más larga y mejor

Los experimentos científicos aplicados en primates coinciden en relacionar el bajo consumo calórico con una vejez sana y con una mejor calidad de vida. Una noticia que resistirán “tentados”, sibaritas y golosos de la buena mesa, pero que en Okinawa tienen pruebas de que funciona.

El tema viene investigándose hace rato con cierto entusiasmo y la hipótesis es la siguiente: Ir comiendo menos cantidad de alimentos a partir de los 50 años conseguiría no solo reducir el riesgo de contraer diversas enfermedades durante la tercera edad, sino que además alargaría la vida.

Los más renombrados laboratorios científicos hacen similares afirmaciones: Las ratas y ratones sometidos a la llamada “restricción calórica” viven entre 20% y 50% más tiempo que aquellos que comían lo que se les antojaba.

Las indagatorias han abarcado también a organismos como la mosca de la fruta, invertebrados y hasta las levaduras. La

especializada. Science hizo recientemente un compendio con todos los sondeos más relevantes sobre este interesante tema, allí se apunta a la necesidad de un seguimiento durante años en seres humanos, lo que es imposible de realizar. No obstante, los experimentos en primates coinciden en ese hallazgo que relaciona el bajo consumo calórico con una vejez más larga y sana, sin los estragos de enfermedades y con una

mayor calidad de vida.

EL DILEMA ÉTICO

La publicación revisa tres grandes grupos de dietas; las cetogénicas –que buscan la quema de grasas con ciertos alimentos–; los ayunos controlados por franja horaria; y los regímenes mixtos que privilegian algunos elementos como los carbohidratos o las proteínas, por ejemplo.

El primer dato recogido es que cada una de estas dietas actúa de manera

diferente sobre el cuerpo, pero todas transforman el metabolismo celular.

Los científicos advierten que, en cualquier caso, será muy difícil establecer pautas para las personas porque es prácticamente hacer una investigación empírica respecto de la longevidad. Asimismo, reconocen que tampoco se puede observar los posibles impactos negativos de la restricción calórica en seres humanos, por

una cuestión de bioética que imposibilitan la experimentación.

Sin embargo, se han divulgado hipótesis que sobre los efectos indeseados de restringir la alimentación hacia la mitad de la vida y se enumera la posibilidad de un debilitamiento del sistema inmune, un descenso del apetito sexual y una menor tolerancia térmica.

Se sabe que las personas con sobrepeso serían las beneficiadas con este tipo de dietas, pero –debido a los protocolos vigentes– éstas nunca podrían participar de estudios.

Adicionalmente, están impedidos de beneficiarse con restricciones calóricas son quienes sufren de algún trastorno alimentario ya que esta práctica puede objetivamente empeorar la dolencia.

PRODUCTOS DEL MAR

A pesar de las dificultades para lograr pruebas, los habitantes de la ciudad japonesa de Okinawa representan el mejor laboratorio natural.

En esa isla del sur de Japón, 50 personas de cada 100.000 viven 100 años o más, quintuplicando la estadística del planeta y exhiben la mayor esperanza de vida del mundo desarrollado.

Lo más importante es que puede compararse con el resto del país y las cifras recogidas hablan que la ingesta de calorías es un 17% menor que la de sus compatriotas y 40% por debajo del promedio norteamericano.

Cómo se alimentan en Okinawa resulta la pregunta y la respuesta que esclarece “El Programa Okinawa”, un libro superventas donde el doctor Craig Willcox explica: “Comen tres raciones de pescado a la semana, muchos cereales integrales, verduras y soja, más tofu y algas kombu (ricas en yodo), calamares y pulpo, que tienen taurina, algo que podría explicar sus bajas tasas de colesterol y presión sanguínea”. Y –claro– todas estas exquisitas las ingieren en porciones siempre moderadas.

