LITORALPRESS

Fecha: 02-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: Personas mayores comparten sus alimentos preferidos que los mantienen saludables

Pág. : 4
Cm2: 857,2
VPE: $ 11.259.684

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Nutricionistas también entregan sus recomendaciones:

Personas mayores comparten sus alimentos preferidos que los mantienen saludables

Su "menú de la longevidad" incluye el consumo diario de miel, paltas y legumbres. En cambio, evitan las bebidas azucaradas y los ultraprocesados. Los expertos advierten que para una buena vejez no solo basta la alimentación: el ejercicio físico y la socialización son también factores importantes para el bienestar en esta etapa de la vida.

Constanza Menares

Florencio Valdés (82) huele la miel antes de probarla. Dice que así se reconoce su pureza. Desde hace más de 60 años, este apicultor ha trabajado con abejas: tiene más de 1.500 colmenas y anualmente produce alrededor de 40 toneladas de miel de ulmo.

"Las abejas han sido mi ciclo de vida. Siempre lo he dicho: 'La colmena es una fuente de salud y vida para mí'. La miel la he consumido siempre, pero desde los 40 años también consumo polen, que tiene proteínas y todas las vitaminas necesarias para evitar los resfríos y gripes", cuenta.

Valdés, quien en 2024 fue reconocido como uno de los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor UC, la U. Católica y "El Mercurio" gracias a su labor de décadas trabajando con estos insectos, explica que el polen "es como un granulado que juntan las abejas de una parte de las flores para alimentar a sus crías en su primera etapa de vida. Yo me lo como siempre en ayunas: una cuchara de té junto con yogurt, jugo de frutas o con agua. Tiene muchas propiedades beneficiosas. También como la jalea real y el propóleo, que es un antibiótico natural".

Además, el apicultor comenta que su secreto para mantenerse saludable es comer balanceado y lo más sano posible. Eso incluye "muchas verduras, frutas y legumbres, sobre todo porotos, lentejas y garbanzos".

Mediterránea

Berta Vizcarra, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. San Sebastián, especifica que "los componentes del envejecimiento saludable suelen incluir una ausencia de enfermedades crónicas específicas, un buen funcionamiento cognitivo y físico y un bajo nivel de síntomas depresivos. En este contexto, se han identificado ciertos alimentos que se asocian con mejoras en estos aspectos, entre los que se encuentran lentejas, soya, té negro, verde y café; frutas como arándanos, naranjas, pomelo, manzana, pera, uva, granada y palta; verduras como tomate, cebolla, brócoli, espinaca, apio y pimientos. Asimismo, aceite de oliva extra virgen, pescados grasos como el salmón; especies y hierbas como cúrcuma, jengibre, ajo, albahaca, romero y orégano; avena integral, y champiñones".

Específicamente sobre la miel, comenta que esta "ha sido asociada en algunos estudios con un menor riesgo de deterioro cognitivo y mejoras en parámetros cardiometabólicos en personas sanas, gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Sin embargo, su consumo debe enmarcarse dentro de un patrón alimentario saludable".

Vizcarra especifica que "patrones alimentarios como la dieta mediterránea y la dieta MIND (Intervención Mediterránea para el Retraso Neurodegenerativo) están asociados con un envejecimiento saludable, una progresión más lenta de deterioro cognitivo y un menor riesgo de enfermedades crónicas. Estos se caracterizan por una alta diversidad alimentaria, con énfasis en productos de origen vegetal mínimamente procesados, frutas frescas, frutos secos, grasas saludables, cereales integrales, legumbres y el uso de aceite de oliva como fuente principal de grasa. Además, incluyen un consumo moderado de pescado, aves y lácteos fermentados, junto con una ingesta reducida de carnes rojas, azúcares añadidos y sal".

Por otro lado, "las dietas de algunos países asiáticos, que también se asocian a una mayor longevidad, comparten características con la dieta mediterránea, como los alimentos poco procesados, alto consumo de frutas y verduras y baja ingesta de carnes rojas y alimentos grasos", comenta Alejandra Alarcón, nutricionista de Clínica U. de los Andes.

"Cabe mencionar que no solo la alimentación es clave para una óptima salud en la vejez. Para lograrlo también hay que hacer actividad física, preocuparse de estar bien hidratado, mantener relaciones sociales con amigos, realizar actividades neurológicas, tales como leer, y seguir siempre una buena higiene del sueño, entre otros factores", agrega la especialista.

Vivienne Bachelet (66) es médico cirujano y cuenta que alimentarse de manera balanceada y siguiendo los principios de la dieta mediterránea es una de las razones que, a esta edad, la hacen mantenerse "bien, saludable, con energía y con ganas de seguir trabajando hasta los 80".

La profesional puntualiza que "también como carnes rojas, carbohidratos y pan, pero en cantidades moderadas, esa es la clave. Evitar el azúcar también ha sido fundamental, porque tiene un efecto tremendamente dañino en la dentadura y porque genera adicción y hace que uno después sienta que las cosas no dulces, como el agua, dejen de ser atractivas".

Por su parte, Angélica Verdugo (65), profesora asociada del Programa de Salud Pública y coordinadora académica del Magíster en Salud Pública de la U. de Santiago, comenta que un alimento específico que no puede faltar en su día a día es la palta.

"Es un súper buen alimento y me encanta. Contiene grasas que protegen y dan energía para las actividades diarias. Lamentablemente, su costo puede ser un factor importante para su introducción en la alimentación de toda la comunidad".

Al ser consultada sobre qué consejo alimenticio daría a las generaciones más jóvenes para que lleguen lo mejor posible a la adultez mayor, dice: "Evitar las bebidas azucaradas, los alimentos ultraprocesados, los embutidos, pan industrial, y muchos pasteles y tortas. Ojalá que toda la alimentación no natural sea proscrita de la dieta habitual".

FREEPIK

Verduras, frutas y legumbres son parte de los ingredientes que debería tener una dieta sana y equilibrada.