



▶ 7 Abril, 2015

LA ALIMENTACIÓN

Menos calorías, más verduras y frutos secos

La dieta mediterránea, beber mucha agua, poco alcohol y controlar la sal y el azúcar: las 'recetas' que alargan la vida





7 Abril, 2015

ESTILO DE VIDA PREVENCIÓN

EL VERDADERO ELIXIR DE LA VIDA

Hoy por hoy, la clave para vivir más y mejor pasa por mantener una dieta saludable y practicar una actividad física de manera habitual

CRISTINA G. LUCIO MADRID
 Sus métodos son bien distintos de los que usaban los alquimistas, pero, a su manera, la ciencia de hoy sigue afanándose en encontrar el ansiado elixir de la vida, la fórmula que permita curar todas las enfermedades y evitar a la parca cuantos más años mejor.

La tarea es más que compleja, pero hay una parte de la ecuación que está resuelta desde hace décadas: llegar a viejo en buenas condiciones se relaciona estrechamente con qué comemos y cuánto nos movemos. «Hay muchas investigaciones que han demostrado que llevar una alimentación saludable y mantener un estilo de vida activo se asocia con un menor deterioro y menos riesgo de padecer enfermedades», resume Rosa López Mongil, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG).

Para conseguir beneficios, dieta equilibrada y ejercicio habitual «han de ir de la mano», continúa la especialista, pero la realidad es que las sociedades en las que vivimos tienden a moverse poco y comer de más.

«Conseguir un patrón de alimentación sano pasa, en primer lugar, por reducir», apunta Miguel Ángel Martínez, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra e investigador del CIBERobn. «En muchos experimentos hechos en animales, la frugalidad de la dieta es lo que más se ha asociado a la longevidad. Por eso, en un mundo donde se rinde tanta pleitesía al hedonismo y habitualmente se come mucho más de lo que se necesita, lo primero es la reducción», recuerda. Sobre todo de «productos procesados y ultraprocesados, bebidas azucaradas –no sólo los refrescos,

también los zumos-, bollería industrial, dulces, mantequilla, nata...». En cambio, prosigue, hay que aumentar el consumo de «frutos secos, aceite de oliva virgen, verduras y hortalizas frescas de todo tipo, legumbres o pan integral. Y apostar más por el pescado que por la carne».

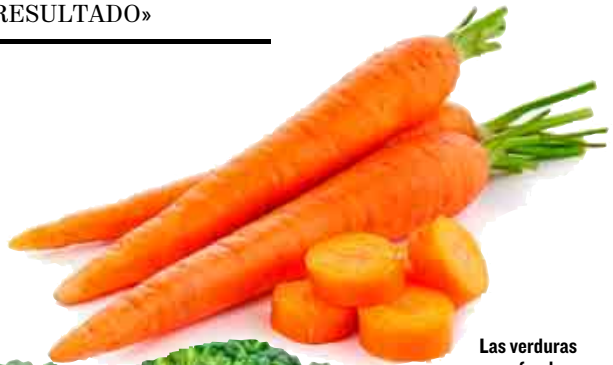
En cuanto al ejercicio, la clave es establecer una rutina e ir progresando. «Hay que empezar por cinco minutos», asegura López Mongil. Y, a partir de ahí, marcarse nuevas metas y no abandonar. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos de edades comprendidas entre los 18 y los 64 años dediquen al menos 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Si el ejercicio es intenso, el tiempo puede reducirse a los 75 minutos a la semana.

Sumar dieta y ejercicio en la rutina diaria supone alejar las enfermedades cardiovasculares y la diabetes, reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer y mantener durante más tiempo las capacidades funcionales, entre otras ventajas. Sin duda, el corazón es uno de los grandes beneficiados de la vida activa, pero también el cerebro gana años de bienestar con una dieta y una pauta de ejercicios adecuada.



«CONSEGUIR UN PATRÓN DE DIETA SALUDABLE EXIGE, EN PRIMER LUGAR, REDUCIR LA TOMA DE PRODUCTOS»

«LA LÓGICA SUGIERE QUE CUANTO ANTES SE CAMBIEN LOS MALOS HÁBITOS, MEJOR SERÁ EL RESULTADO»



Las verduras son fundamentales.
 EL MUNDO

