

EL TEMA DE LA SEMANA

Tomar menos calorías previene el

UNA REDUCCIÓN DE LAS CALORÍAS EN LA DIETA DE UN 30 POR CIENTO PREVIENE TUMORES, DOLENCIAS CARDIOVASCULARES O LA DIABETES. ASÍ LO DEMUESTRAN ESTUDIOS EN ANIMALES. ALGUNOS EXPERTOS ASEGURAN QUE ESTOS RESULTADOS PUEDEN SER TAMBIÉN VÁLIDOS PARA EL SER HUMANO

Rosa Serrano
Madrid

Una dieta con menos calorías es igual a más años de vida. Esta fórmula es la que plantean numerosas investigaciones científicas, que afirman que un régimen más austero a lo largo de toda la vida favorece la longevidad, siempre que incluya los aportes adecuados de todos los nutrientes esenciales. Según estudios elaborados por el Instituto Nacional de Envejecimiento de Estados Unidos (NIA, en sus siglas en inglés), dolencias como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o incluso el Alzheimer y el Parkinson pueden prevenirse con menos calorías en la dieta diaria. Sin embargo, la mayoría de estos experimentos se han realizado en modelos animales (ratones y simios), y algunos expertos no tienen tan claro que se puedan extrapolar a los humanos.

Hace más de 60 años, un experimento de la Universidad de Cornell logró ampliar en más de un 30 por ciento la vida de ratas experimentales con ayuda de una dieta muy baja en calorías. Más recientemente, los expertos han constatado que la restricción de calorías no sólo es capaz de alargar la vida de los animales, sino que también prolonga la juventud y retarda la aparición de algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Así, los animales que consumen menos pueden controlar mejor sus niveles de glucosa en sangre, lo que impide el desarrollo de la diabetes.

PREVENIR ENFERMEDADES

También en ratones, la restricción calórica, junto con suplementos dietéticos de ácido fólico, pueden reducir el daño neuronal y prevenir de las patologías neurodegenerativas, según las investigaciones del NIA. Aunque estos datos no se pueden hacer extensivos a los seres humanos, por falta de evidencias, los investigadores señalan que existen estudios epidemiológicos en los que se advierte que el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer o de Parkinson se incrementa en los individuos que si-



LA ALIMENTACIÓN es una de las claves para vivir más y mejor. A partir de los 40 años es necesario reducir el aporte calórico, porque el metabolismo se hace más lento

guen dietas hipercalóricas.

El cáncer, una de las principales causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas, también está muy relacionado con la alimentación. Mercé Vidal, profesora de Dietética de la Escuela Universitaria del Hospital del Mar, en Barcelona, asegura que «tomar los nutrientes en la cantidad adecuada previene ciertos tipos de cáncer, como el de mama y otros tumores hormonales y también el de colon».

La nutrición:

ta Elena Ramírez, en su libro «Usted puede prevenir el cáncer», cita estudios epidemiológicos que muestran cómo las personas que consumen pocas calorías en su alimenta-

ción habitual tienen un menor riesgo de desarrollar un cáncer de colon o de estómago.

Un repaso rápido a los datos sugiere que comer poco es la clave para una vida larga. Pero no está tan claro.

Isidoro Ruipérez, presi-

dente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, explica que «hay estudios en animales, donde la restricción dietética hace que los animales vivan más, porque el régimen que siguen es muy equilibrado. Pero en humanos no es así. No hay evidencias y no se puede trasladar a los humanos». Reconoce que «en el mundo occidental causa más problemas comer mucho», pero no cree que con menos calorías se puedan evitar enfermedades como el Alzheimer.

PUEBLOS CENTENARIOS

Para la doctora Ana Sastre, antigua jefa de Nutrición del Hospital La Paz, no se pueden extrapolar las conclusiones de estudios en animales a los humanos, pero sí es muy posible que un menor aporte calórico favorezca la longevidad. «Se ha intentado averiguar cómo viven los pueblos más longevos de la tierra», explica. «En Perú, en Georgia y en el Indostán, hay poblaciones en las que es común llegar a los 100 años. Estos pueblos no tienen nada que ver genética ni geográficamente, ni tampoco se alimentan igual. En Perú toman más proteínas vegetales, en Georgia más lácteos, proteínas animales, y en el Indostán un poco de cada una».

Pero estas comunidades tienen dos cosas en común. «La sobriedad en la alimentación, con una dieta de 1.900 a 2.000 calorías, y la actividad física», asegura Sastre. De este modo, los habitantes de estos pueblos llegan a centenarios con una vida activa. Existen más ejemplos. Sastre



Cipriano Pastrano

SÓLO LO JUSTO
Una dieta con todos los nutrientes y la menor cantidad de calorías posible es el mejor aliado para una vida larga

Okinawa: comer poco y vivir mucho

Los defensores de la restricción calórica en la dieta siempre recurren al ejemplo de Okinawa, una de las islas del archipiélago de Japón. Durante décadas, sus habitantes han seguido un régimen muy austero y gracias a eso (según los partidarios de esta dieta) es normal que lleguen a los 100 años. La isla, donde viven 1,3 millones de japoneses, se ha hecho así célebre entre los nutricionistas, pues su número de personas de más de 100 años es 40 veces mayor que la de cualquier otra isla del país asiático. De cada 100.000 personas, 34 son centenarios. Y es que la dieta tradicional de Okinawa incluye todos los nutrientes básicos, a decir de los ex-

LA ISLA DE LA LONGEVIDAD

Los habitantes de Okinawa, una pequeña isla japonesa, siguen una dieta estricta, pero a menudo sobrepasan los 100 años de edad



pteros, y con un aporte de unas 1.800 calorías diarias, aproximadamente. Justo la media recomendada (2.200 calorías para hombre y 1.600 para mujeres, según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos).

La soja, algunos vegetales y unas cantidades muy pequeñas de carnes, pescados y arroz son la base del régimen de los austeros habitantes de Okinawa, suficiente para vivir bien y permanecer activo durante más de un siglo. Por si fuera poco, esta dieta tiene otro punto a su favor: la persona de más edad del mundo, de 113 años, se llama Kamato Hongo y vive en una isla a pocos kilómetros de Okinawa.

riesgo cardiovascular y el cáncer

asegura que «los pastores de algunas islas mediterráneas, hasta principios del siglo XX no conocían ni la diabetes ni las enfermedades cardiovasculares. En cuanto han alcanzado un mayor nivel de vida, sus habitantes han empezado a engordar y estas patologías se han extendido». Otro caso: en Alemania, después de la II Guerra Mundial, prácticamente desaparecieron estas enfermedades. Cuando pasó la crisis económica, la incidencia volvió a ser la de antes de la contienda.

LAS CALORÍAS JUSTAS

Sin embargo, los expertos coinciden en que la austeridad también puede ser muy peligrosa. «Esta sobriedad hay que saberla estudiar. Hacer una dieta carencial en la tercera edad es mucho más perjudicial que el sobrepeso», asegura Ana Sastre. «Incluso un nivel de colesterol bajo -dice- en lugar de ser un dato positivo, puede ser un indicio de malnutrición en los ancianos». Para evitarlo, los nutricionistas postulan una dieta «normocalórica».

Mercé Vidal define este régimen como «la dieta que aporta justo lo que el organismo necesita». Esta cantidad de nutrientes varía en función de la edad, el sexo y de la actividad física que desarrolle cada persona.

Al llegar la madurez, el aporte calórico cobra especial importancia. «A partir de los 40 años, el metabolismo basal se ralentiza en torno a un cinco por ciento cada década. Entonces lo más recomendable es reducir en un porcentaje similar la ingesta de calorías», asegura.

Comer menos para vivir más

Diversos estudios han demostrado que seguir una dieta de restricción calórica, siempre que los aportes de vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas sean los apropiados, protege de las enfermedades de la vejez y favorece la longevidad



Cáncer

Ciertos cánceres, sobre todo los digestivos (de colon y estómago) aparecen con menos frecuencia en las personas que siguen una dieta baja en calorías



Diabetes

Un estudio del Instituto Nacional sobre Envejecimiento de EE UU demostró que los ratones a los que se administró una dieta con un 30 por ciento menos de calorías que la normal tenían un riesgo menor de desarrollar diabetes



Enfermedades neurodegenerativas

La restricción calórica en la dieta, junto con los suplementos dietéticos de ácido fólico, pueden reducir el daño neuronal y mejorar el Alzheimer y el Parkinson en ratones. Este efecto se debe a que induce a un aumento de factores neurotróficos, según un estudio del Instituto Nacional sobre Envejecimiento de Estados Unidos

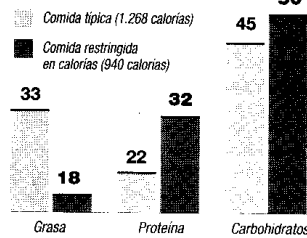


Enfermedades cardiovasculares

El consumo de grasas saturadas está asociado a un mayor riesgo cardiovascular. La menor ingesta lo reduce y, además, las dietas con menos calorías provocan una caída de la presión arterial y del colesterol

Recuento de calorías

En porcentaje

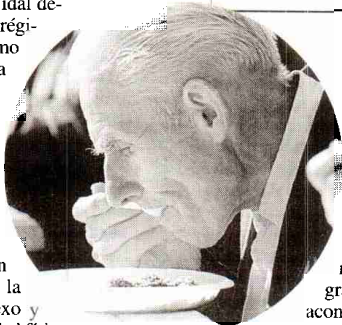


30 por ciento y, de ella, entre un siete y un 10 por ciento debe ser saturada. «En la actualidad, esta pauta no se cumple. Hay un aumento del consumo de grasas saturadas y el total de lípidos en la dieta sobrepasa el 40 por ciento». Por este motivo, Vidal postula no una restricción, sino una «adecuación» en el régimen.

CUÁNDO EMPEZAR

Si se acepta la idea de que una alimentación más sobria puede alargar la vida, ¿qué edad es la apropiada para comenzar? Hay opiniones diversas, pero en general los expertos coinciden en que la infancia no es el mejor momento. Los niños toleran peor el hambre, además de necesitar un gran aporte energético.

Elena Ramírez se muestra partidaria de iniciar el régimen de restricción calórica a partir de los 20 años. Para Mercé Vidal, lo esencial es reducir las calorías en la dieta a partir de la madurez, alrededor de los 40 años. Pero cambiar los hábitos alimenticios a otros más saludables siempre puede resultar positivo. Así, Isidoro Ruipérez afirma que «cambiar la dieta a los 80 años sigue siendo un factor que prolonga la vida».



Si no se sigue esta recomendación, lo más probable es que se produzca un aumento de peso, porque la energía que no se gasta se acumula en forma de grasa. «Por eso se aconseja aumentar el desgaste físico haciendo deporte» a partir de esta edad, dice Vidal.

El objetivo es mantener el peso ideal, pero incluso estar un poco por debajo puede ser saludable. «El peso es como un detector, y es necesario mantenernos en un peso apropiado», explica. Según dice, su experiencia le ha demostrado que

«las personas de mayor edad suelen ser más bien delgaditas», en parte debido a que, quienes sufren sobrepeso u obesidad son más vulnerables a las enfermedades asociadas con la edad.

Mercé Vidal encuentra el motivo principal en las grasas, sobre todo, las saturadas. «Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer se pueden prevenir con un aporte adecuado de grasas saturadas, lo cual implica, para la mayoría, una disminución de su consumo», asegura. Explica que en una dieta normal, el aporte total de lípidos no debe sobrepasar el



LA RAZÓN