



## ● ENVEJECIMIENTO

# INVESTIGADORES BUSCAN ALIMENTO IDEAL PARA ENVEJECER BIEN: 'NO SE TRATA DE DAR AÑOS A LA VIDA, SINO VIDA A LOS AÑOS'

**ESTUDIO.** Grupo de científicos asegura que el elixir de la eterna juventud no existe y que es preferible vivir menos, pero con mejor calidad de vida. Buscan esos elementos en vegetales.

Efe

Que los elementos que componen los alimentos que tomamos tienen una incidencia directa en nuestra salud es un hecho y, partiendo del mismo, investigadores de la Universidad Católica San Antonio, en España, dieron un paso más con el objetivo de seleccionar esos componentes beneficiosos y elaborar con ellos un compuesto capaz de frenar el envejecimiento celular y mejorar la calidad de vida.

"No se trata de crear algo que voy a comer y me va a mantener siempre joven, esto no funciona así", explica a Efe Rubén Zapata, que, junto con Rubén Rabadán, lidera el grupo de investigación de Metabolismo y Regulación Génica de Enfermedades de la citada universidad, que puso en marcha este proyecto, y que insisten en que el elixir de la eterna juven-

tud no existe.

La investigación científica, señala, no se centra en "intentar vivir más años", sino en "vivir los menos años, pero con mejor calidad de vida, evitando o retrasando la aparición de enfermedades ligadas al envejecimiento, como pueden ser la diabetes o el cáncer.

"No se trata de dar años a la vida, sino vida a los años", resume Rabadán y, para ello, la primera parte de este proyecto consiste en seleccionar compuestos que se encuentran en los alimentos y que se ha demostrado que tienen efectos positivos en el envejecimiento por ser, por ejemplo, antioxidantes.

**BRÓCOLI, CHAMPIÑÓN, ARROZ**  
El grupo de investigación, en el que participan un total de ocho personas, está actualmente testando el comportamiento de esos componentes, presentes en alimentos como el brócoli, el champiñón o el arroz,

en modelos de células envejecidas para recabar información sobre cuáles de esos elementos tienen mayor efecto antienvjecimiento.

La investigación se encuentra ahora en esta primera fase, tras la que se pasará a probar los elementos que se seleccionen por sus mejores propiedades en ratones ancianos, de unos dos años de edad, que equivalen a los 70 años de una persona, para comprobar si los efectos antienvjecimiento testados en los modelos celulares se traslada también a organismos vivos.

Si el resultado es que sí se trasladan, el equipo trabajará en el desarrollo de una formulación a base de esos elementos y que se podrá tomar en forma de pastilla, como suplemento vitamínico, o para enriquecer productos como yogures o bebidas.

El Ministerio de Ciencia e Innovación español dio



LOS INVESTIGADORES ESPAÑOLES BUSCAN LOS COMPONENTES PARA VIVIR MEJOR EN ALIMENTOS ESPECÍFICOS.

120.000 euros de financiamiento a este proyecto, que se prolongará al menos durante los tres próximos años.

"El envejecimiento es un procedimiento muy complejo, donde intervienen múltiples procesos celulares, por lo tanto, se debe atajar desde una perspectiva multifactorial", señala Zapata, y de ahí la importancia de combinar diferentes elementos que tengan efectos antioxidantes, de balance de las proteínas celulares, de mejora de la masa muscular, de aumento de la energía celular.

Para Rabadán, está probado científicamente que "la alimentación es muy importante en relación a cómo envejece-

mos", y aportar un compuesto que esté integrado por diversos elementos puede ser una importante ayuda extra para el organismo.

No obstante, insiste en que ni esta, ni ninguna otra formulación que se desarrolle para potenciar ciertos aspectos de la salud pueden desplazar a una alimentación equilibrada y saludable, que es fundamental para un correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Como cualquier otro suplemento alimenticio, este proyecto, que han bautizado como "NutriAge+", será un aporte extra de salud: "Sabemos que el champiñón tiene propiedades antioxidantes, pero

no podemos comer dos kilos de champiñón cada día. El objetivo es poder concentrar esas y otras propiedades de alimentos en un compuesto que pueda complementar nuestra dieta", apunta Rabadán.

Por ello, insisten en que el objetivo de esta investigación no es estética y tampoco médica, sino que busca crear un "alimento funcional" que ayude a "mejorar la calidad de vida con los años" y favorecer un envejecimiento "lo más saludable posible".

"No pretendemos que nadie viva 200 años, sino que, los años que viva, los viva con calidad", resumen los investigadores. ☞