

## ● ALIMENTACIÓN

# ALIMENTARSE DE MANERA SANA EN LA MEDIANA EDAD PERMITE LLEGAR CON BUENA SALUD A LOS 70 AÑOS

**ENVEJECIMIENTO.** *Dieta rica en vegetales y pocos ultraprocesados son la clave para evitar las enfermedades crónicas. Estudio duró 30 años e involucró a 105 mil voluntarios.*



EL ESTUDIO LO REALIZARON LAS UNIVERSIDADES DE HARVARD, COPENHAGUE Y MONTREAL.

Efe

**S**eguir una dieta rica en vegetales, con un consumo medio o bajo de alimentos sanos de origen animal y pocos ultraprocesados favorece el envejecimiento saludable, es decir, llegar a los 70 sin enfermedades crónicas graves y con buena salud cognitiva, física y mental.

Esta es la principal conclusión de un estudio, realizado por las universidades de Harvard (Estados Unidos), Copenhague (Dinamarca) y Montreal (Canadá) y basado en el seguimiento durante más de treinta años de más de 105.000 adultos de mediana edad.

El estudio -uno de los primeros en examinar los patrones dietéticos en relación con el envejecimiento saludable- señala que no hay una dieta saludable única para todos pero sí tipos de alimentación óptimos para la salud.

El estudio, cuyos resultados se publican en *Nature Medicine*, recoge los datos del Nurses' Health Study y del Health Professionals Follow-Up Study para examinar las dietas de mediana edad en más de 105.000 mujeres y hombres de 39 a 69 años a lo largo de 30 años.

De hecho, esa es su princi-

pal limitación, que la población estudiada estaba compuesta exclusivamente por profesionales de la salud. Por eso, los autores abogan por repetir el estudio con individuos de distintas ascendencias y niveles socioeconómicos para poder confirmar estos resultados.

### OCCHO PATRONES SALUDABLES

En el estudio, los participantes informaron de su alimentación periódicamente y los autores les puntuaron según su grado de adherencia a ocho patrones dietéticos saludables: el Índice de Alimentación Saludable Alternativa, el Índice Mediterráneo Alternativo, los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión, la Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo, la dieta saludable basada en plantas, el Índice de Dieta de Salud Planetaria, el patrón dietético empíricamente inflamatorio y el índice dietético empírico para la hiperinsulinemia.

Todos ellos hacen hincapié en una ingesta elevada de frutas, verduras, cereales integrales, grasas insaturadas, frutos secos y legumbres, y algunas también incluyen una ingesta de baja a moderada de alimentos saludables de origen animal, como el pescado y deter-

minados productos lácteos.

Los investigadores también evaluaron la ingesta de los participantes de alimentos ultraprocesados, fabricados industrialmente, que a menudo contienen ingredientes artificiales, azúcares añadidos, sodio y grasas poco saludables.

### ULTRAPROCESADOS

El estudio concluyó que 9.771 participantes -el 9,3% de la población estudiada- envejecían de forma saludable.

La observancia de cualquiera de los patrones dietéticos saludables estaba relacionada con el envejecimiento saludable en general y sus ámbitos individuales, incluida la salud cognitiva, física y mental.

La dieta saludable líder fue la Alimentación Saludable Alternativa, desarrollada para prevenir enfermedades crónicas. Los participantes de este grupo tenían un 86% más de probabilidades de envejecer de forma saludable a los 70 años y 2,2 veces más probabilidades de envejecer de forma saludable a los 75 años, en comparación con los que presentaban menos puntuación en esta dieta.

Esta dieta es rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres y grasas saludables y baja en carnes

rojas y procesadas, bebidas azucaradas, sodio y cereales refinados.

Otra dieta líder para un envejecimiento saludable fue la Índice de Dieta de Salud Planetaria, que prima tanto la salud humana como la medioambiental y da preferencia a los alimentos de origen vegetal y minimiza los de origen animal.

En todos los casos, el mayor consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente carne procesada y bebidas azucaradas y dietéticas, se asoció con menores posibilidades de envejecer de forma saludable.

"Estos resultados sugieren que los patrones dietéticos ricos en alimentos de origen vegetal, con una inclusión moderada de alimentos saludables de origen animal, pueden promover el envejecimiento saludable en general y ayudar a dar forma a futuras directrices dietéticas", resume Marta Guasch-Ferré, coautora del estudio, de la Universidad de Copenhague.

"Nuestros hallazgos también muestran que no existe una dieta única para todos. Las dietas sanas pueden adaptarse a las necesidades y preferencias individuales", concluye la autora principal, Anne-Julie Tessier, de la Universidad de Montreal. C3