

# Lo que comes a los 40 años puede determinar tu calidad de vida a los 70

Un estudio que recogió datos a los largo de tres décadas comprobó que quienes llevan una dieta sana a partir de la mediana edad tienen entre un 43% y un 84% más de probabilidades de funcionar bien física y mentalmente en la vejez.

Agencia Efe

**U**n estudio basado en datos recogidos durante más de treinta años ha demostrado que mantener una dieta saludable a partir de los 40 ayuda a envejecer con salud y a mantener un buen estado físico, cognitivo y mental hasta los 70 años o más.

El estudio, que revela la estrecha relación entre la dieta en la mediana edad y el envejecimiento saludable, ha sido dirigido por investigadores de la Universidad de Harvard y se ha presentado este martes en "Nutrition 2024", el congreso anual de la Sociedad Americana de Nutrición que se celebra en Chicago.

La investigación, basada en datos de más de 100.000 personas a lo largo de 30 años, demostró que los que seguían una dieta sana a partir de los 40 tenían entre un 43% y un 84% más de probabilidades de funcionar bien física y mentalmente a los 70 años, en comparación con las que no lo hacían.

"Las personas que seguían pautas dietéticas saludables en la mediana edad, especialmente las ricas en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables, tenían muchas más probabilidades de enve-

jecer de forma sana, lo que sugiere que lo que se come en la mediana edad puede desempeñar un papel importante en cómo se envejece", dice Anne-Julie Tessier, investigadora de la Escuela de Salud Pública de Harvard.

## QUÉ COMER

En cuanto a los alimentos, los investigadores descubrieron que un mayor consumo de fruta, verdura, cereales integrales, grasas instauradas, frutos secos, legumbres y lácteos desnatados se asociaba a una mayor probabilidad de envejecer de forma saludable, mientras que un mayor consumo de grasas trans, sodio, carnes rojas y procesadas se asociaba a una menor probabilidad de envejecer de forma saludable.

Aunque muchos estudios anteriores han demostrado que una dieta sana puede ayudar a prevenir las enfermedades crónicas, la nueva investigación es única en su enfoque del envejecimiento saludable, definido no solo como la ausencia de enfermedad, sino como la capacidad de vivir de forma independiente y disfrutar de una buena calidad de vida a medida que envejecemos.

## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Los investigadores analizaron los datos de más de 106.000 personas desde 1986. Los participantes tenían al menos 39 años y no padecían enfermedades crónicas al inicio del estudio.



El equipo comparó las tasas de envejecimiento y proporcionaron información sobre su dieta a través de cuestionarios cada cuatro años.

En 2016, casi la mitad de los participantes en el estudio habían fallecido y solo el 9,2% sobrevivió hasta los 70 años o más, manteniendo la ausencia de enfermedades crónicas y una buena salud física, cognitiva y mental.

El equipo comparó las tasas de envejecimiento saludable entre las personas de los quintiles (índices) más altos frente a las de los más bajos en cuanto a adherencia a cada uno de los ocho patrones dietéticos saludables definidos por estudios científicos anteriores.

La correlación más fuerte se observó con el índice de alimentación saludable alternativa, un patrón que refleja una estrecha adhesión a las Guías Alimentarias para los Estadounidenses.

Los participantes en el quintil superior de este patrón dietético tenían un 84% más de probabilidades de lograr un envejecimiento saludable que los del inferior.

También se hallaron fuertes correlaciones con los que seguían la dieta para la hiperinsulinemia (asociado a un 78% más de probabilidades de enve-

jimiento saludable), la dieta de salud planetaria (68%), la dieta mediterránea alternativa (67%), la dieta para detener la hipertensión (DASH) (66%), la dieta de intervención mediterránea-DASH para el retraso neurodegenerativo (MIND) (59%) y el patrón dietético inflamatorio empírico (58%).

La dieta vegetal saludable mostró una asociación algo más modesta (43%).

"Una de las conclusiones más destacadas fue la asociación entre la dieta de salud planetaria y el envejecimiento saludable", afirmó Tessier.

"Esta dieta hace hincapié en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas vegetales y grasas saludables de fuentes sostenibles. El hecho de que haya surgido como uno de los principales patrones dietéticos asociados al envejecimiento saludable es especialmente interesante porque respalda que podemos seguir una dieta que puede beneficiar tanto a nuestra salud como al planeta", subraya la investigadora.

Los vínculos entre la dieta y el envejecimiento saludable siguieron siendo fuertes incluso cuando los investigadores tuvieron en cuenta la actividad física y otros factores que se sabe que influyen en la salud. 🌱

EL ESTUDIO REVELA QUE LA DIETA NO SOLO INFLUYE EN EL DESARROLLO O NO DE ENFERMEDADES EN LA VEJEZ, SINO QUE TAMBIÉN EN LA CALIDAD DE VIDA.

