

Una alimentación saludable a mediana edad tiene hasta un 84% más de probabilidades de generar efectos positivos cuando se es adulto mayor.

Por Agencias
 cronica@diarioelsur.cl

Un 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 fue presentado ayer en "Nutrition 2024", el congreso anual de la Sociedad Americana de Nutrición.

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

En cuanto a los alimentos, los investigadores descubrieron que



Es clave que las personas sigan pautas dietéticas saludables para alcanzar un pleno bienestar.

Ricas en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables

Un estudio hecho en Harvard revela que la dieta a partir de los 40 años influye en la calidad de vida y la salud



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 envejecer de forma sana*.

Anne-Julie Tessier
 Investigadora de Harvard

un mayor consumo de fruta, verdura, cereales integrales, grasas insaturadas, 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 preve-

nir las enfermedades crónicas, la nueva investigación es única en su enfoque del envejecimiento saludable, definido no sólo 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.

TASA DE ENVEJECIMIENTO

Los investigadores analizaron los datos de más de 106.000 personas a partir de 1986. Los partici-

pantes tenían al menos 39 años y no padecían enfermedades crónicas al inicio del estudio 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 los 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.

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, con ausencia de enfermedades crónicas.