

ESTUDIO:

Comer sano a los 40 determina una buena calidad de vida a los 70

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

La investigación, dirigida por académicos de la U. de Harvard, se basa en datos de más de 100 mil personas a lo largo de tres décadas: aquellas 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 ricas en frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables, tenían muchas más probabilidades de envejecer de forma sana”, dicen los autores.