

# Estudio de Harvard demuestra que lo que se come a los 40 influye en la calidad de vida a los 70 años

Una dieta saludable a mediana edad tiene hasta un 84% más de probabilidades de funcionar bien en la vejez.

Agencia EFE

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,



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

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 un mayor consumo de fruta, verdura, cereales in-

tegrales, 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, so-

dio, 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 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 desde 1986. Los participantes 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 ta-

“ 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

sas 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.