

## ALIMENTACIÓN

# Alimentos nutritivos y con pocas calorías para llegar al podio de los más longevos

## Vegetales, legumbres y pescados ayudarían a vivir más años

**Liliana Sánchez**

Una alimentación equilibrada que aporte a nuestro organismo los nutrientes esenciales no sólo favorece la buena salud, sino que, al parecer, también tendría un impacto positivo sobre nuestras expectativas de vida, es decir, sobre nuestra longevidad.

El catedrático de nutrición y bromatología de la Universidad de Murcia, **Gaspar Ros**, ofreció una charla sobre este tema a finales de enero en el Colegio de Médicos. En ésta hizo referencia a diversos estudios experimentales en los que se observa que, ante un aumento en el consumo de ciertos alimentos (ricos

en vitaminas, proteínas y minerales), se incrementa la longevidad de las personas, mejora su metabolismo basal, se reduce el nivel oxidativo de las células y el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

Una de las experiencias citadas apunta a la dieta de los habitantes de Okinawa, una isla de Japón. La alimentación habitual de esta población (isleña) contiene un 30 por ciento menos de calorías que la media consumida por los habitantes del resto del país; y, entre la gente de Okinawa "el cáncer y las enfermedades cardiovasculares se han reducido en un 35 por ciento res-

pecto al resto de la población japonesa. La dieta, junto con el ejercicio físico y mental y vivir en un ambiente relajado y de felicidad les ha permitido aumentar en 20 años su expectativa de vida", señala el catedrático Gaspar Ros.

La dieta de los isleños de Okinawa, similar a otras experiencias y costumbres alimenticias del mundo oriental, se basa en un alto consumo de vegetales y frutas, algas y soja; de 3 a 5 raciones semanales de pastas o cereales. "Entre una y tres veces al día consumen pescado, especialmente aquellos ricos en omega 3 (atún y salmón), además de



El tipo de alimentación influye en la calidad y expectativas de vida (FOTO SALUD21)

alimentos ricos en calcio, té verde y té negro sin leche y sin azúcar, entre 8 y 10 vasos de agua al día; poco huevo y escasa carne roja", explica el ponente.

### Tradición mediterránea

La dieta mediterránea es otro de los patrones alimenticios que los investigadores toman en cuenta para demostrar que la buena alimentación tiene un efecto altamente positivo en la salud.

Haciendo comparaciones entre lo que comen unos y otros en distintos puntos del planeta y las enfermedades que predomi-

nan en cada lugar, se detectó que en Estados Unidos había una alta incidencia de muertes coronarias, mientras que en algunos países europeos del entorno mediterráneo (Italia, Yugoslavia, Grecia) era bastante menor. Concretamente, en Grecia, los habitantes de la isla Creta gozaban de "la tasa más baja de muertes por enfermedades coronarias", afirma Ros. No es casualidad que esta población consuma gran cantidad de legumbres y frutas, y muy poca, casi nada de carne en sus platos.