

Nutrición
equilibrada
para vivir
mejor

Dietética y Salud

275 ptas. Nº 39

Cómo vivir

100 años

Los secretos de la
eterna juventud

Adiós a la
CELULITIS

El poder curativo
de la **ARCILLA**

Bebés gimnastas

PRÓSTATA:
remedios naturales

¡Feliz primavera!

- ▶ Soluciones contra las **ALERGIAS**
- ▶ **POLEN** para cargarte las pilas
- ▶ Cocina con **PLANTAS AROMATICAS**
- ▶ **UÑA DE GATO**, te aumenta las defensas

**Adelgaza
comiendo**

Guía de alimentos que
no engordan

30 razones
para tomar **ajo**

Plantas
para bajar el

COLESTEROL



Los secretos de la eterna juventud



La esperanza de vida es hoy mucho mayor que a principios o mediados del siglo XX. Esto es debido, en gran parte, a los avances en el terreno de la sanidad, las vacunaciones masivas, la mejora de las condiciones higiénicas, la erradicación del hambre, etcétera. Hace tan solo veinte años había unos 330 millones de personas que sobrepasaban los 70 años en todo el mundo, mientras que para el año 2020 se espera superar los mil

millones. En España mientras que en 1983 las esperanzas de vida se centraban en torno a los 71 años para los hombres y los 77 para las mujeres, hoy en día están en torno a los 77 para los hombres y los 82 para las mujeres. Sin embargo, aún estamos muy lejos de los 120 años de vida para los cuales estamos supuestamente capacitados. En este dossier se recogen las últimas investigaciones sobre el envejecimiento así como las claves que facilitan una larga vida.

¿Cuáles son las causas del envejecimiento?

El aumento en la duración de la vida no ha tenido un paralelismo en lo que respecta a la calidad de la misma. La medicina ha conseguido aumentar considerablemente la vida de los enfermos de edad avanzada, pero no por ello ha conseguido aliviar sus padecimientos. Por otra parte, la vida moderna ha relegado a las personas de la tercera edad a asilos o instituciones donde se encuentran lejos de sus familias, con el consiguiente aumento de estados depresivos y de ansiedad. La clave no está solamente en aumentar el número de años que se pueden vivir, sino en mejorar las condiciones de la vida.



Estamos programados para vivir 120 años

¿Cuántos años tenemos?

Pero, ¿cuanto tiempo podríamos vivir en unas condiciones idóneas, libres de enfermedades y en un hábitat ideal? Según el especialista francés Etienne Baulieu, estamos "programados" para vivir aproximadamente 120 años. Parece ser que tenemos una especie de "reloj biológico" en nuestro ADN que determina los procesos de envejecimiento. Michael West, biólogo molecular de la Universidad de Texas ha llegado a aislar dos supuestos genes responsables del envejecimiento o de la mortalidad, se

los ha denominado como M1 y M2. Sin embargo otros investigadores aseguran que el proceso de envejecimiento es poligenético, es decir, que involucra a varios genes a la vez.

Por otra parte, en 1950 un joven investigador de Filadelfia llamado Leonard Hayflick demostró que las células humanas solamente pueden dividirse unas 50 veces, es lo que se denomina "el límite de Hayflick". Además, no todas las células humanas llegan al límite de las 50

divisiones. Roy Walford de la Universidad de California ha demostrado que los glóbulos blancos únicamente logran dividirse entre 15 y 20 veces.

El misterio del envejecimiento

A pesar de todo esto, el porqué envejecemos sigue siendo un gran misterio. La mayoría de las personas creen que:

- a) **Envejecer es natural** y que todos los organismos envejecen y mueren. Pero hay organismos que no envejecen nunca, como las amebas unicelulares, las algas y los protozoos. También hay una parte de nuestros organismos que no envejece, como son las emociones, el coeficiente intelectual o grandes porciones de ADN. Tampoco tiene sentido decir que el agua y los minerales de nuestros cuerpos envejecen. Y estos compuestos son más del 70% de nuestros constitutivos básicos.
- b) **Envejecer es inevitable** y no se puede impedir. Pero las abejas, en ciertas épocas del año, pueden alterar sus hormonas y revertir su edad por completo.

FACTORES QUE PRODUCEN RADICALES LIBRES

El estrés • la contaminación atmosférica • una larga exposición al sol • el consumo excesivo de tabaco • el agotamiento físico y emocional • actividades deportivas de alto rendimiento • la alimentación pobre en proteínas • enfermedades degenerativas y cancerosas • el consumo excesivo de alcohol • la disminución de las defensas del organismo (tras una enfermedad vírica, en situaciones de carencias de vitaminas y minerales) o cuando se envejece. Por ese motivo, con la edad, conviene aumentar el consumo de frutas y verduras frescas que llevan vitaminas antirradicales libres.

c) **Envejecer es normal** y afecta a todo el mundo por igual. Sin embargo no existe una curva normal de envejecimiento que se pueda aplicar a todos. Algunas personas se escapan claramente de los síntomas de la edad.

Además, a diferencia de las máquinas que se agotan con el exceso de uso, el cuerpo humano mejora cuando se le utiliza. Existe un principio básico en medicina según el cual "la función hace al órgano". Así, por ejemplo, los huesos de las piernas aumentan su masa en proporción al peso que cargan, lo cual explica que la osteoporosis sea prácticamente desconocida entre las sociedades tribales, donde la actividad física es norma durante toda la vida.

El cuerpo se renueva

Por otra parte, la piel se renueva una vez al mes; el recubrimiento del estómago, cada cinco días; el hígado, cada seis semanas, el esqueleto, cada tres meses. A simple vista, estos órganos parecen iguales en cada momento, pero están en flujo permanente. Hacia finales de año, el 98% de los átomos de nuestro cuerpo habrán sido cambiados por otros nuevos.

La inteligencia no envejece

Por otro lado cada átomo posee un 99,999 de espacio vacío por lo que el envejecimiento sólo explica el 1% del total de cambios producidos anualmente en nuestros cuerpos. En otras palabras el 99% de la energía e inteligencia que componen nuestros cuerpos permanece sin tocar por el proceso de envejecimiento.

Eso quiere decir que los procesos de deterioro están directamente relacionados con nuestros estados de conciencia, con nuestras creencias, con nuestros miedos o con nuestras represiones. De igual manera, el proceso de envejecimiento se ve considerablemente acelerado entre las personas jubiladas o que carecen de estímulos ante la vida. Cuando la vida pierde sentido, la energía que sostiene al cuerpo parece escurrirse silenciosamente, como una pila que se gasta.

¿QUÉ SON LOS RADICALES LIBRES?

A l margen de estos enemigos psicológicos, los investigadores apuntan a los llamados "radicales libres" como una de las causas principales del envejecimiento. Cuando se metaboliza la comida en las células, se liberan átomos de oxígeno altamente reactivos, llamados radicales libres, los cuales dañan el ADN de la células, y son también causantes de las arrugas. Distintas moléculas de colágeno se fijan unas a otras mediante un proceso conocido como "eslabón", reacción química que cierra de modo permanente el caparazón atómico exterior del colágeno. La causa del eslabón radica en la tendencia destructiva de los radicales libres, que son átomos de oxígeno altamente inestables que se ligan indistintamente con muchas moléculas vitales para el cuerpo, incluso el ADN.

Pero los radicales libres también pueden desintegrar moléculas cercanas, desprender trozos de moléculas, confundir la información en diversas partes de las células, aglutinar las membranas celulares, facilitar mutaciones cancerosas y dificultar el funcionamiento de las mitocondrias (las fábricas de energía que hay dentro de las células).

NECESARIOS PARA LA VIDA

Químicamente, los radicales libres del cuerpo son, en general, variaciones inestables del átomo de

oxígeno (peróxido de hidrógeno, oxidrilo), cuya diferencia es que poseen una carga eléctrica adicional en el caparazón exterior. Esta alteración, aparentemente de menor importancia, hace que los radicales libres quieran ligarse instantáneamente con las moléculas cercanas a fin de compensar la carga extra y volverse estables. De ahí que un radical libre sea, en realidad, una parada temporal que lleva de una molécula estable a otra. Las células blancas del sistema inmunológico los usan para ligarse con las bacterias y los virus a fin de matar a estos invasores.

Para protegerse del daño, toda célula produce enzimas que degradan, neutralizan y desintoxifi-

unirse a iones de oxígeno altamente reactivos y tornarlos inocuos antes de que ataquen a una molécula vulnerable. En su estado normal, el cuerpo controla sin problemas los radicales libres.

¿A MÁS EDAD MÁS RADICALES LIBRES?

Si bien no se puede negar el daño que los radicales libres pueden causar al cuerpo, no se ha demostrado que las personas de más edad tengan necesariamente niveles más elevados de radicales libres en



Una vida sexual satisfactoria es esencial para vivir más

can a los radicales libres. Son los llamados antioxidantes, tales como la superoxidasa, la dismutasa y la catalasa, que pueden

sus células, ni tampoco niveles más bajos de antioxidantes.

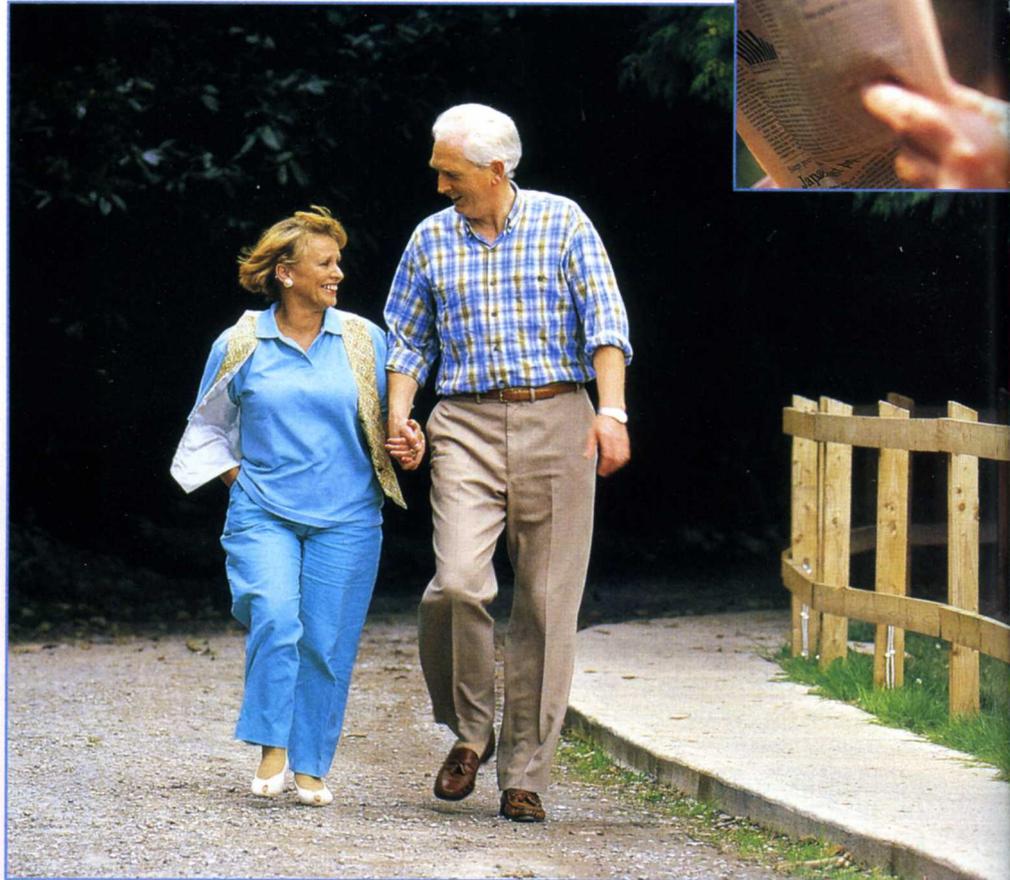
Cómo vivir bien 100 años

Foto: E. Ereza

Entre los años 1962 y 1988 se llevó a cabo un ambicioso proyecto en la Universidad de Harvard sobre una población de 11.700 personas de edad avanzada, con el fin de averiguar cuál era el secreto de las personas que se mantenía en "plena forma" en la tercera edad. Entre las conclusiones más destacables se encuentran las siguientes:

a) Ejercicio físico. No fue sorpresa el comprobar que las personas menos activas tenían la mayor tasa de mortalidad. Los hombres sedentarios presentaban una tasa de mortalidad tres veces superior a los activos, mientras que en el caso de las mujeres la mortalidad aumentaba hasta cinco veces más. El equipo dirigido por el doctor Steven Blair y sus colegas comprobó que era suficiente caminar 30 minutos al día para mantenerse en perfecta forma física, eso sí "todos los días".

b) Mantener un peso estable a lo largo de la vida, frente a los altibajos en el peso. Quienes bajaban cinco o más kilos en un período de diez años tenían una tasa de mortalidad 57% mayor, incluso un riesgo 75% mayor de morir por ataque cardíaco. Quienes aumentaban



Caminar 30 minutos al día es el mejor ejercicio físico para llegar a vivir 100 años

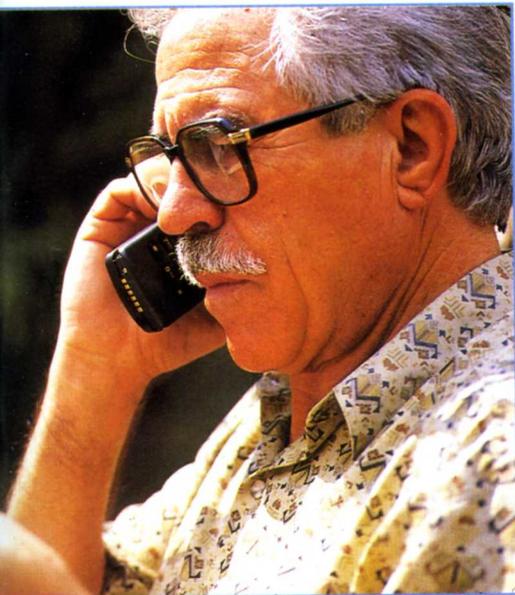
cinco kilos o más en un período de diez años estaban sólo un poco mejor, con una mortalidad del 36% más elevada que quienes mantuvieron un peso estable, pero el riesgo de morir por un ataque cardíaco saltaba al 200%. Los estudios realizados por el doctor Ruben Andres

han demostrado que la mortalidad más baja se da entre quienes tienen un sobrepeso del 10% y la más alta entre quienes tienen una insuficiencia de peso crónica.

c) Dieta equilibrada. Según 18 estudios realizados por diversos países del mundo (Estados Unidos, Japón, Finlandia, Israel) sobre 650.000 personas y publicado en 1992 en la prestigiosa revista *Circulation*, lo más importante para una dieta saludable es: 1) que sea satisfactoria en el plano psicológico; 2) que proporcione una cantidad equilibrada de elementos nutritivos varias veces al día. La dieta deberá ser rica en frutas, verduras y cereales, reduciendo al míni-

ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO...

Depresión • Falta de una rutina diaria • Falta de una rutina laboral regular • Insatisfacción con el trabajo • Incapacidad de expresar las emociones • Vivir solo • Tener que trabajar más de 40 horas semanales • Preocupaciones financieras • Irritabilidad • Críticas hacia sí mismo o hacia otros.



Tras la jubilación, hay que realizar alguna actividad que mantenga la mente despierta



mo las grasas y los azúcares refinados. En los Estados Unidos la dieta de un americano medio contiene un 40% de grasa y 65 kilos de azúcar blanco al año, así como de 3 a 5 veces más de sal de la que el cuerpo necesita. No parece ser coincidencia que el 86% de los norteamericanos mayores de 65 años sufran de

enfermedades degenerativas, cardiopatas, cáncer, artritis, diabetes y osteoporosis.

Las claves de la longevidad

En la década de 1930 el escritor Maurice Ernest, en su libro *The Longer Life* (Vida más larga) examinaba la biografía de centenares de personas que habían llegado a los 100 ó 120 años de vida. Según el autor, el secreto de estas personas era el siguiente:

- Comer con frugalidad
- Ejercitarse y tomar aire fresco en abundancia
- Elegir una ocupación acorde con el carácter

- Desarrollar una personalidad plácida o despreocupada
- Mantener un alto grado de higiene personal
- Beber líquidos sanos
- Abstenerse de estimulantes y sedantes
- Descansar bastante
- Mover los intestinos al menos una vez al día
- Vivir en un clima templado
- Disfrutar de una razonable vida sexual
- Buscar la debida atención médica en caso de enfermedad

Comer poco

De todos estos factores el de la frugalidad es el que parece haber despertado mayor interés entre los investigadores. Desde hace siglos la literatura de la longevidad está llena de relatos que parecen confirmarlo. En el siglo XV, un noble veneciano llamado Luigi Cornaro llegó a la edad de 103 años, cuando la mayoría de sus congéneres no llegaban ni a los 35. Su secreto era abstenerse de la bebida y comer muy poco. En la década de 1930, el doctor Clive McKay, de la Universidad de Cornell, realizó numerosos experimentos con ratas, a las que proporcionaba una dieta completa, pero con un 60% menos de calorías. Sus experimentos demostraron que los animales podían vivir un 60% más; pero nunca probó su método con personas. Sin embargo, el doctor Roy Walford, notable gerontólogo de la Universidad de California, ha decidido probar el método de la subnutrición consigo mismo. Los resultados parecen confirmar los experimentos realizados con animales y espera sobrepasar los 120 años. "La idea, comenta el doctor Walford, es perder peso gradualmente en los cuatro, cinco o seis años siguientes hasta llegar entre el 10% y el 25% del punto de ajuste metabólico (mecanismo cerebral que regula la celeridad con que el cuerpo quema combustible e indica cuando se tiene hambre o cuando se está satisfecho)".

Para que las "pilas" no se gasten, hay que encontrarle sentido a la vida

Pero no es lo mismo subnutrición que desnutrición, de lo que se trata es de ingerir un máximo del 11% de grasas (frente al 37% habitual), comer más frutas, verduras y cereales integrales, eliminar los azúcares refinados, etc. En realidad, la idea de la subnutrición no es nueva. Ya en la India y en varios países de extremo oriente existe una tradición milenaria según la cual se puede lograr la longevidad si se practica un día de ayuno a la semana.

RETRASAN EL ENVEJECIMIENTO...

- **Matrimonio feliz**
- **Satisfacción laboral**
- **Sensación de felicidad personal**
- **Rutina diaria regular**
- **Rutina laboral regular**
- **Facilidad para reír**
- **Vida sexual satisfactoria**
- **Facilidad para hacer y conservar amigos**
- **Tomar al menos una semana de vacaciones al año**
- **Disfrutar del tiempo libre**
- **Optimismo con respecto al futuro**
- **Seguridad financiera**

La dieta antivejez

Evidentemente no existe un "régimen milagroso" que nos permita mantenernos siempre jóvenes, pero sí que podemos seguir ciertas normas alimenticias con el fin de amortiguar los procesos de envejecimiento.

1. Come de forma variada

De esta forma cubrirás mejor todas las necesidades nutricionales, ya que al ingerir una mayor variedad de nutrientes disminuye la posibilidad de sufrir carencias alimenticias.

Para lograr una variedad en los alimentos procura consumir diariamente alimentos de cada uno de los grupos que se detallan a continuación. Esto es necesario ya que no todos los alimentos que consumimos poseen la totalidad de los principios alimenticios necesarios; mientras que algunos alimentos son ricos en vitaminas otros poseen fibra o minerales. Con el fin de garantizar el aporte de todos los nutrientes necesarios deberemos variar lo más posible el tipo de alimentos.

Grupo 1: legumbres y frutas frescas de la estación. Si no es posible consumirlas frescas pueden consumirse congeladas o en conserva. Aportan una gran variedad de vitaminas (sobre todo C y provitamina A), minerales y oligoelementos (en particular potasio, hierro y magnesio), así como fibra.

Grupo 2: cereales completos, patatas y legumbres secas. Los cereales completos como el arroz o el trigo sarraceno, por ejemplo, son ricos en la mayor parte de nutrientes imprescindibles para la vida, sobre todo fósforo, magnesio, proteínas vegetales, vitaminas del grupo B, etc.

Grupo 3: cuerpos grasos insaturados de origen vegetal. Contienen los lípidos necesarios para una correcta ali-



Nuestra dieta mediterránea es la que más se ajusta a las normas antivejez

mentación. Es preferible desechar los productos grasos de origen animal ya que contienen un mayor índice de colesterol "malo".

Grupo 4: azúcares de origen vegetal o miel. Los azúcares de las frutas (fructosas), así como la miel son los glúcidos que mejor se metabolizan.

Grupo 5: carnes y productos lácteos. Deberán consumirse con moderación. La leche (véase *Dietética y Salud* del mes de febrero de 1997) puede acelerar los procesos de degeneración en los tejidos y no evita la descalcificación. Es preferible tomar otros productos sustitutivos como la leche de soja.

2. Consume abundantes frutas y legumbres frescas

Son la mejor fuente de las vitaminas antioxidantes:

Vitamina C: grosellero negro, perejil, guayaba, pimiento, brócoli, kiwi, coles de Bruselas, cebolletas, berros, fresas, col, naranja, limón, mango, pomelo.

Provitamina A: zanahoria, espinacas, acelgas, mango, melón, albaricoque, kaki, papaya, tomate, puerro, calabaza, brócoli, judías verdes.

Vitamina E: diente de león, aguacate, mango, espinacas, espárragos, berros, brócoli, tomate, pimiento, coles de Bruselas, albaricoque, uvas. La finalidad de consumir estos alimentos es la de aportar una cantidad satisfactoria de "sustancias de protección" capaces de oponerse a la agresión de los radicales libres (que se forman en el organismo como consecuencia del envejecimiento celular, y son responsables de numerosos procesos patológicos como las enfermedades cardiovasculares y la artrosis). Es aconsejable consumir las frutas antes de las comidas o fuera de las mismas, pero nunca después de comer. Se recomienda tomar una

4. Combina placer y moderación en la mesa

La comida deberá ser siempre lo más ligera posible procurando quedarse siempre con "un poco de hambre". Nuestra conocida dieta mediterránea es una de las más sanas que existen y ha sido estudiada durante cinco años en los Estados Unidos bajo la dirección del profesor Serge Renaud. La investigación llevada a cabo con 200 personas demostró que la dieta mediterránea reduce entre un 70 y

levadura, añade la fuerza del selenio y del zinc, reconocidos antioxidantes. Tomar 2 cápsulas de cada al día.

3. Germen de trigo: contiene todo el valor nutritivo de la semilla del trigo y posee mucha vitamina E. Tomar 3 cucharadas diarias.

Una dieta variada garantiza el aporte de todos los nutrientes

PLANTAS REJUVENECEDORAS

- **Ginkgo biloba:** estudios recientes realizados en la universidad de Búfalo confirman que esta planta previene el deterioro de la función cerebral producido por el envejecimiento.
- **Ginseng:** la planta rejuvenecedora por excelencia que tonifica y da más energía.
- **Eleuterococo:** un buen estimulante físico y mental.

ensalada verde diariamente, acompañando a las comidas principales del día.

3. Selecciona mejor las grasas y consume menos

Hay que reducir el consumo de aceites saturados (sobre todo los procedentes de grasas animales y de ciertos preparados), frente a los aceites insaturados, de origen vegetal. El consumo excesivo de grasas se asocia con frecuencia al exceso de peso, así como al aumento de colesterol sanguíneo y a los accidentes vasculares coronarios. Vigilar el consumo de quesos, productos de charcutería, patés, salsas y carnes grasas. En el caso de tomar leche, que ésta sea descremada.

Hay que comer menos carne y más frutas y verduras

un 80% los riesgos de sufrir accidentes cardiovasculares, al tiempo que mejora la salud en general de las personas.

5. Añade suplementos a la dieta

- 1. Lecitina de soja:** para mantener la mente en forma y metabolizar mejor las grasas. Tres cucharadas diarias después de las comidas.
- 2. Levadura de cerveza enriquecida con selenio y zinc:** a las ventajas de un superalimento como es la

