



Pocas proteínas y más hidratos, la última dieta antienvejecimiento

► Probada en ratones, logra los mismos beneficios saludables que comer menos

N. RAMÍREZ DE CASTRO
MADRID

Comer menos sin llegar a la desnutrición prolonga la vida. Se ha demostrado en gusanos, moscas, ratones y también en «macacos rhesus», uno de los animales de experimentación más parecidos al hombre. El último ensayo probó que reduciendo en un 30 por ciento la ingesta diaria de calorías se reducía la mortalidad y las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, como la diabetes y los problemas cardiovasculares.

La fórmula funciona, pero es aburrida y difícil de cumplir para la mayoría de la población. Además también tiene sus efectos secundarios: descenso de la libido, pérdida de masa ósea y de la fertilidad. En la revista «Cell», la Universidad de Sidney propone una alternativa que permitiría seguir comiendo con una dieta antienvejecimiento equilibrada. El «menú» incluye pocas proteínas y más hidratos de carbono saludables (legumbres, cereales integrales...). Los beneficios son similares a los que se obtienen al reducir en un 40% la ingesta calórica, al menos en ratones.

Los investigadores del Centro Charles Perkins de la Universidad de Sidney compararon tres dietas diferentes que duraron ocho semanas, variando la proporción de proteínas y carbohidratos bajo condiciones donde la comida o era restringida o estaba siempre disponible para que los ratones comieran cuan-



ABC

Nacieron juntas y se fueron juntas

Florence y Glenys eran las gemelas más viejas del mundo y durante sus 103 años de vida fueron inseparables, hasta en la muerte, que se las llevó con días de diferencia. Glenys Thomas falleció en abril, y su hermana Florence, que no pudo soportarlo, 27 días después.

do y lo que desearan. De las tres, la dieta que consiguió efectos similares a dejar de comer fue la que tenía menos proteínas y era más alta en hidratos de carbono. Con este régimen de comidas redujeron la glucosa y el riesgo de diabetes tipo 2 y los niveles de colesterol, a pesar de seguir comiendo.

La explicación que ofrecen los investigadores australianos es que con esta estrategia el metabolismo de los ratones estuvo más activo que con una dieta baja calorías, y por eso no ganaron peso. Aunque reconocen que aún se ne-

cesitan más investigaciones para determinar si este tipo de alimentación afectaría a largo plazo a la salud y a la supervivencia. Así como determinar el tipo y la calidad de proteínas y de hidratos de carbono más eficaces para este propósito.

De momento, la investigación «demuestra que incluir proteínas de forma modesta y gran cantidad de hidratos saludables en la dieta será saludable para nuestra salud mientras envejecemos», asegura Stephen Simpson, director del Centro Charles Perkins.