



► 13 Junio, 2015



Luigi Fontana

«La dieta mediterránea prolonga la vida y la salud»

PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD DE WASHINGTON

El italiano Luigi Fontana, durante su visita al Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO)

MAYA BALANYA

Mientras la dieta mediterránea se está abandonando, los científicos están redescubriendo sus propiedades

RAFAEL IBARRA

Luigi Fontana es reconocido por sus investigaciones en nutrición, envejecimiento y longevidad. Propone la optimización de la dieta como vía para suavizar el paso de los años y las enfermedades asociadas. Sus hallazgos abren la puerta a futuras opciones dietéticas y farmacológicas que aprovechen los beneficios de la restricción dietética para la salud. Actualmente, ha iniciado un estudio con el que pretende comparar los efectos de la dieta mediterránea con los de la alimentación habitual, que ha avanzado durante su intervención en los «Distinguished Seminars» que organiza el CNIO.

—¿Se puede comer menos y vivir más?

—En 1935 se publicó el primer estudio en animales que demostraba que una restricción de un 30-40% en las calorías aumentaba la vida sin malnutrición. Desde entonces se han hecho cientos de estudios que han confirmado que la restricción de proteínas se asocia con una vida más larga y sana, libre de cáncer, obesidad, diabetes o enfermedad cardiovascular. Ahora estamos tratando de comprender los mecanismos que hacen que esto ocurra en animales, para ver si pasa lo mismo en humanos.

—¿Qué beneficios reales tienen estas dietas?

—Las personas que siguen una dieta con una restricción del calorías y proteínas del 20%, tienen menos sobrepeso y obesidad, un perfil cardiovascular «fantástico», niveles de azúcar y de tensión arterial muy buenos, menos inflamación, perfiles ideales de lípidos y colesterol. No van a desarrollar enfermedad cardiovascular, la primera causa de muerte en el mundo occidental. En animales la restricción calórica les protege del cáncer. Esta por ver si ocurre lo mismo en humanos. En animales, el ayuno intermitente reduce el riesgo de cáncer y prolonga la longevidad. Estamos realizando estudios en personas que ayunan dos veces a la semana, y no días consecutivos. No es un ayuno completo, pueden comer verduras, y los resultados son muy positivos.

—¿Hay que reconsiderar la dieta mediterránea?

—Ese debería ser un objetivo. Desgraciadamente en Italia y España ha desaparecido. Y lo que vemos en nuestros estudios es que la dieta mediterránea clásica prolonga la vida y reduce el riesgo de enfermedades.

—¿Cuántas calorías se recomiendan al día?

—Depende de factores como la edad, sexo, tipo de trabajo, entre otros. Por ejemplo,

800 calorías al día para un joven de 18 años es malnutrición, pero para una persona con 60 años puede que sean demasiadas. No hay «cifras mágicas». Se trata de reducir la ingesta sin que genere malnutrición. Una alimentación saludable y variada favorece una flora intestinal mucho más rica.

—¿Por qué es importante rediseñar nuestra forma de comer?

—Porque muchas personas pueden morir o desarrollar una enfermedad crónica prevenible. En 2030, un tercio de los italianos será mayor de 65 años, igual que en España. El 99% tendrá una enfermedad crónica y el 70% más de una. Es una situación insostenible para un sistema nacional de salud.

—¿Qué podemos hacer?

—Hay dos opciones: empezar a pensar en medicina preventiva y no solo ir al médico cuando estemos enfermos, o somos ricos y podemos pagar cualquier tratamiento. Ningún sistema de salud podrá hacer frente a una situación como ésta.

—¿Qué responsabilidad tenemos?

—Es un problema complejo. No se trata de que nos digan que hay que comer sano y hacer más ejercicio. La mayoría de la población lo sabe... Hacen falta intervenciones que enseñen y eduquen a la población sobre los hábitos saludables.

—¿Por qué no se hace?

—Vivimos en una sociedad de «imitación». Por ejemplo, en EE.UU. todo el mundo es gordo porque es lo normal. Y en Dinamarca se desplazan en bicicleta porque es lo habitual. Cambiar de hábitos lleva años. Podemos usar la psicología para hacerlo cuanto antes. Pero los gobiernos no escuchan a los científicos.

“

**CALORÍAS
 LO QUE PARA
 UN JOVEN ES
 MALNUTRICIÓN
 PARA UN
 ANCIANO
 PUEDE SER
 SUFICIENTE**