

NUTRICIÓN  
CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

# QUÉ CÓMÉR

## DESPUÉS DE LOS 40

¿Qué tienen en común alimentos tan habituales en nuestra despensa como las lentejas, los tomates, el cacao, los yogures, los ajos, el vino o el salmón? El hecho de que todos forman parte de la lista de la compra ideal para retrasar los achaques que hombres y mujeres comienzan a padecer a partir de la década de los 40. Tome buena nota, y a la compra. por María Tapia

Es posible que la crisis de los 40 ya no exista, que los 40 de ahora ya no sean los de antes, que la juventud se haya prolongado en el tiempo y que sea precisamente en ese momento cuando uno se siente mejor, más realizado, más seguro de sí mismo e, incluso, más guapo. Sin embargo, es también a partir de esa edad cuando, según los expertos, el organismo suele empezar a sufrir algunos deterioros: aumenta el colesterol, se tiene mayor predisposición a padecer caries, la presión arterial se descompensa, la piel pierde elasticidad... y, así, muchos otros *asuntitos* relacionados con la salud de mayor o menor importancia.

Ahora bien: aunque no existen pócimas mágicas que eviten que la naturaleza siga su curso, sí es posible ponerle algo de freno y retrasar eso que llamamos envejecimiento. Y no, no hablamos de hacer ejercicio ni de practicar yoga, sino de renovar la despensa y llenarla con los alimentos preci-

sos que se conviertan en nuestros aliados para mantener a raya esos males de la edad.

Pilar Riobó, jefa asociada del Servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz ([www.doctorapilarriobo.com](http://www.doctorapilarriobo.com)) de Madrid, asegura que la alimentación juega un papel fundamental a partir de los 40 "ya que en función de cómo se coma y de las carencias que tenga la dieta, existen más posibilidades de contraer determinadas enfermedades o tipos de cáncer". La autora de los libros *La dieta inteligente* y *¿Por qué no puedo adelgazar?* (Ed. La Esfera de los Libros), asegura que a partir de esta década "se pueden desarrollar factores como la obesidad, el colesterol o la hipertensión, que favorecen los problemas cardiovasculares". Riobó hace hincapié en que lo ideal "sería empezar a prevenirlos antes", ayudados, entre otras herramientas, de la nutrición. Pero, en cualquier caso, sí que es interesante, incluso si uno no le ha hecho demasiado caso a su alimentación antes de

llegar a esta edad, instaurar unas pautas saludables que nuestro cuerpo, sin duda alguna, agradecerá.

En cuanto a los trastornos hormonales, hay que saber que aunque la menopausia femenina incide negativamente sobre la salud, los hombres tampoco se libran y, como apunta Riobó, "al igual que les ocurre a las mujeres, sus hormonas van disminuyendo. En términos médicos esto se conoce como hipogonadismo del varón de edad avanzada, y en términos coloquiales, como andropausia".

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que a partir de los 40 años la necesidad de energía desciende un 5%, por lo que aconseja hacer disminuir el aporte calórico de los alimentos que ingerimos y aumentar aquellos que tienen propiedades antioxidantes.

Por si usted se pierde en el supermercado, la nutricionista Pilar Roibó ha elaborado una selección de 15 productos indispensables para todos los que ya han soplado las 40 velas, o están a punto de hacerlo. ✕

MÁS INFORMACIÓN EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN: [WWW.SENNUTRICION.ORG](http://WWW.SENNUTRICION.ORG)



### PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

#### YOGUR

**QUÉ CONTIENE:** el yogur es un alimento muy completo, caracterizado por contener proteínas de alta calidad biológica (aquellas que tienen todos los aminoácidos esenciales) y también, por constituir un gran aporte de calcio al organismo. Además, al tener la lactosa fermentada, lo pueden tomar aquellas personas que padecen intolerancia a la misma (y que suponen alrededor del 35% de la población).

**ES BENEFICIOSO PARA:** entre sus beneficios, destaca por ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis y las fracturas derivadas de esta a lo largo de la vida. En la menopausia, que suele empezar normalmente a partir de los 45 años, resulta muy recomendable para ralentizar la pérdida de masa ósea inherente al proceso.

**ADEMÁS:** los yogures ejercen un efecto protector sobre la flora intestinal. Ayudan a prevenir las diarreas y limitan las infecciones intestinales.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** lo ideal es tomar entre dos y tres al



día (también se pueden sustituir por otro alimento con un aporte interesante de calcio, como la leche o el queso).

## PROTEGER LA PRÓSTATA

### TOMATE

**QUÉ CONTIENE:** esta hortaliza es uno de los alimentos que posee uno de los carotenoides de mayor potencial antioxidante, el licopeno, también presente en la sandía. El licopeno es el pigmento vegetal que aporta el color rojo característico de este alimento.

**ES BENEFICIOSO PARA:** según diversos estudios, su ingesta ayuda a reducir hasta en un 35% el riesgo de cáncer de próstata, que empiezan a padecer algunos hombres a partir de los 40 años.

**ADEMÁS:** es una buena fuente de fibra y favorece la regulación del tránsito intestinal. Ayuda contra el envejecimiento, ya que evita que los radicales libres dañen las articulaciones, los músculos e incluso las células cerebrales. **CANTIDAD RECOMENDADA:** los beneficios del tomate son incluso mayores si este se consume cocinado con aceite de oliva al menos dos veces por semana. Un estudio ha demostrado que, por su efecto vasodilatador, mejora la erección en el 50% de los pacientes que padecen disfunción eréctil.

## MEJORAR EL ESTADO GENERAL DEL CUERPO

### HUEVO

**QUÉ CONTIENE:** la clara del huevo es una sustancia que está formada por proteínas de alto valor biológico (tienen todos los aminoácidos esenciales) y es fuente de fosfolípidos [una sustancia que, entre otras características, destaca por solubilizar el colesterol]. Las grasas se concentran principalmente en la yema, de modo que esta presenta un alto contenido en ácidos grasos esenciales (linolénico), así como una elevada cantidad de lecitina o fosfatidilcolina.

**ES BENEFICIOSO PARA:** la fosfatidilcolina aporta colina, una molécula implicada en multitud de procesos metabólicos y de síntesis de componentes celulares nerviosos. Su deficiencia está implicada en la aparición de numerosas dolencias, como la insuficiencia renal o la enfermedad de Parkinson, que sufre un buen número de personas a partir de los 50 años.

**ADEMÁS:** sus carotenoides (luteína, zeaxantina), sustancias antioxidantes, pueden proteger también de ciertos trastornos oculares, como la degeneración macular, que, aunque suele aparecer a partir de los 60 años, empieza a desarrollarse con anterioridad, aproximadamente en la década de los 40.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** de tres a cuatro a la semana.

## REFORZAR EL CORAZÓN

### LENTEJAS

**QUÉ CONTIENE:** estas legumbres poseen un gran valor nutricional, fibra, minerales, carbohidratos complejos y una alta cantidad de proteínas. Aunque estas no son de alto valor biológico (no tienen todos los aminoácidos esenciales), se pueden complementar satisfactoriamente al comerse conjuntamente con arroz, que añade los aminoácidos que a las lentejas les falta.

**ES BENEFICIOSO PARA:** este tipo de legumbre ayuda a prevenir las enfermedades

cardíacas, más frecuentes en las personas a partir de los 50 años. Su ingesta también favorece la disminución de los niveles de colesterol en sangre y grasas debido a su contenido en fibra y fitatos [sustancias con propiedades antioxidantes].

**ADEMÁS:** son una buena fuente de hierro y aportan hidratos de carbono complejos, es decir, que se absorben muy lentamente. Por ello, son recomendables para prevenir la diabetes de tipo 2, que puede aparecer con la edad.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** de dos a tres raciones de legumbres a la semana constituyen una cantidad óptima.

## PREVENIR INFECCIONES

### NARANJAS

**QUÉ CONTIENE:** las naranjas son frutas muy ricas en fibra y en vitamina C y E. Además, cuentan con la ventaja de tener pocas calorías.

**ES BENEFICIOSO PARA:** gracias a su poder antioxidante y a otras sustancias con propiedades similares, como la hesperidina [un flavonoide presente en los cítricos], favorece que el organismo sea más longevo y envejezca más despacio. Ayudan al organismo a defenderse ante las agresiones externas.

**ADEMÁS:** podrían proteger de algunos tipos de cáncer, como

el gástrico, el intestinal o el de mama, que empiezan a padecerse principalmente entre los 40 y los 50 años.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** un mínimo de 4 a 5 raciones de fruta al día es lo más recomendable para que verdaderamente ejerzan su poder protector sobre el organismo.

## PONER EN ORDEN LA TENSIÓN

### CACAO

**QUÉ CONTIENE:** flavonoides con acción antioxidante.

**ES BENEFICIOSO PARA:** hasta hoy, diversos estudios han demostrado que la tensión arterial, que empieza a descompensarse a partir de los 40 años, responde adecuadamente al cacao, cuyo efecto parece ser similar al de algunos fármacos antihipertensivos.

**ADEMÁS:** sus antioxidantes impiden o dificultan la oxidación del colesterol malo, lo cual evita que se produzca falta de riego sanguíneo en el corazón.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** lo más recomendable es una ingesta de unos 40 gramos al día, lo que equivale a dos onzas de chocolate (cuanto más negro, mejor).

## PREVENIR PARKINSON Y ALZHEIMER

### CAFÉ

**QUÉ CONTIENE:** la cafeína es una sustancia farmacológicamente activa que pertenece al grupo de compuestos conocidos como metilxantinas [alcaloides estimulantes del sistema nervioso central].

**ES BENEFICIOSO PARA:** en distintos estudios se ha demostrado que los consumidores de café tienen una menor tasa de enfermedades neurológicas degenerativas, como la enfermedad de Parkinson o el mal de Alzheimer. También se ha demostrado que el café ayuda a prevenir la diabetes de tipo 2.



**ADEMÁS:** otra de sus cualidades es la de ser un estimulante del sistema nervioso central, lo que induce un estado de alerta.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** depende de la concentración de café. Lo más recomendable es ingerir unos 300 miligramos al día, es decir, no más de tres tazas.

## MANTENER EN FORMA LAS ARTERIAS

### TÉ

**QUÉ CONTIENE:** el té contiene flavonoides característicos llamados catequinas, cafeína y teofilina, que tienen un elevado poder antioxidante.

**ES BENEFICIOSO PARA:** distintas investigaciones indican que su consumo está relacionado con la menor incidencia de enfermedades arteriales coronarias y también se ha asociado a cierta disminución del riesgo de sufrir algún tipo de cáncer. Sus posibles beneficios también alcanzan a las enfermedades propias del sistema nervioso y podría ayudar en la prevención y la evolución del mal de Alzheimer. Todas ellas son dolencias cuya frecuencia aumenta considerablemente a partir de los 40 o los 45 años.

**ADEMÁS:** el té puede, además de lo anterior, colaborar a proteger la piel frente a la acción nociva de la radiación por los rayos ultravioletas procedentes del Sol, que son los mayores responsables del fotoenvejecimiento.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** tres tazas de té al día son suficientes para gozar de sus saludables efectos.



## PROTEGER EL SISTEMA DIGESTIVO

### AJO

**QUÉ CONTIENE:** el ajo es una hortaliza de la familia de las Liliáceas, que destaca por ser rica en aceites esenciales sulfurados.

**ES BENEFICIOSO PARA:** sus beneficios se atribuyen a la presencia en el ajo de la alicina, la molécula responsable del penetrante olor que produce, y podría ser útil para disminuir el colesterol malo, que tiende a aumentar en la mediana edad.

**ADEMÁS:** en ciertos estudios se ha visto su efecto protector sobre el desarrollo de algunos tipos de cáncer, principalmente frente al de estómago, colon y recto.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** lo ideal es utilizarlo para cocinar. Usar entre dos y tres dientes al día.

## MEJORAR EL ESTADO GENERAL

### AGUA

**QUÉ CONTIENE:** el agua es fundamental para la vida. Aunque es posible sobrevivir más de un mes sin comer, no se puede estar más de 4 días sin beber. Carece por completo de calorías.

**ES BENEFICIOSO PARA:** interviene

en la eliminación de sustancias de desecho y también en la regulación de la temperatura corporal. No beber lo suficiente puede favorecer el cáncer de vejiga o los cálculos renales, que tienen mayor incidencia a partir de los 50 años.

**ADEMÁS:** según algunos estudios, un mayor consumo de agua incrementa significativamente el gasto calórico del metabolismo [de ahí que pueda resultar útil en las dietas de adelgazamiento].

**CANTIDAD RECOMENDADA:** lo más recomendable es beber ocho vasos de agua al día. La leche, los refrescos y un buen número de alimentos, como la sandía y la naranja, también aportan agua al organismo.

## MANTENER FUERTES LOS HUESOS

### SALMÓN

**QUÉ CONTIENE:** la deliciosa carne de este pescado posee grasas poliinsaturadas de tipo omega 3, y vitamina D, también presente en el resto de los pescados azules.

**ES BENEFICIOSO PARA:** la vitamina D favorece la absorción de calcio, lo que ayuda a mantener los niveles de calcio y fósforo en la sangre y a conservar y formar huesos fuertes, que empiezan a debilitarse entre los 40 y los 45 años, aproximadamente.

**ADEMÁS:** el consumo habitual y frecuente de ácidos grasos omega 3 tiene sobre el organismo efectos vasodilatadores que protegen de la trombosis y, por tanto, de las enfermedades cardiovasculares. También contribuye a regular la presión arterial, que suele tender a disminuirse a partir de que cumplimos los 40 años.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** de tres a cinco raciones de pescado azul a la semana es la cantidad ideal para aprovechar sus efectos beneficiosos.

## PROTEGER EL CORAZÓN

### VINO

**QUÉ CONTIENE:** el vino contiene polifenoles y flavonoides, sustancias que destacan por su capacidad antioxidante.

**ES BENEFICIOSO PARA:** aunque el alcohol aporta calorías y puede favorecer la obesidad o la aparición de otras enfermedades, según diversos estudios tomar una copa de vino en las comidas hace descender la mortalidad por problemas cardiacos, más habituales a partir de los 45-50 años.

**ADEMÁS:** el consumo de vino durante las comidas disminuye, aunque solo en parte, la absorción de las grasas.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** varía en función del peso. Lo recomendable, en el caso de las mujeres, es beber una copa de vino tinto en la comida; mientras que los hombres podrían tomar hasta dos copas pequeñas.

## PREVENIR LA OXIDACIÓN DEL ORGANISMO

### ACEITE DE OLIVA

**QUÉ CONTIENE:** ácido oléico, una grasa monoinsaturada.

**ES BENEFICIOSO PARA:** varios estudios científicos realizados hasta la fecha han demostrado una estrecha relación entre la dieta mediterránea y una reducción de la enfermedad cardiaca, cuya tasa asciende a partir de la mediana edad. Lo anterior podría

deberse a la presencia de ácido oléico.

**ADEMÁS:** el aceite de oliva virgen aumenta el nivel de antioxidantes, que ayudan a prevenir el envejecimiento.

**CANTIDAD RECOMENDADA:** debido a su alto aporte calórico (90 calorías por cada 10 gramos, aproximadamente) el consumo de aceite de oliva tiene que ser moderado. Aquellas personas que tengan que controlar su peso no deberían tomar más de una cuchara al día.

## PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

### ALGAS MARINAS

**QUÉ CONTIENE:** yodo, un mineral que sólo se encuentra en un reducido grupo de alimentos, como las algas marinas, el marisco o el pescado.

**ES BENEFICIOSO PARA:** favorece la síntesis de las hormonas tiroideas, que regulan el metabolismo de todos los órganos y sistemas. Las mujeres, a partir de los 40 o 45 años, son quienes más suelen padecer los problemas de tiroides.

**ADEMÁS:** son buenas para fortalecen el sistema inmunológico. **CANTIDAD RECOMENDADA:** de 3 a 4 raciones a la semana. Incluir sal yodada en la dieta ayuda a ingerir el yodo suficiente: 150 microgramos al día.

## PROTEGERSE CONTRA EL SÍNDROME METABÓLICO

### NUECES

**QUÉ CONTIENE:** son ricas en grasas poliinsaturadas.

**ES BENEFICIOSO PARA:** según el estudio Predimed, son buenas

para mejorar el síndrome metabólico, un conjunto de problemas de la salud que incluyen obesidad abdominal, colesterol, presión arterial y niveles de glucosa altos. Todos ellos más habituales a partir de los 40 o los 45 años.

**ADEMÁS:** Aportan mucha fibra, por lo que favorecen la regulación del tránsito intestinal y previenen el estreñimiento. **CANTIDAD RECOMENDADA:** Una ración diaria.

## PREVENIR ANTES QUE CURAR

Estos 15 alimentos no son milagrosos. Los expertos no se cansan de repetir que, cuanto antes se adquieran unos hábitos alimenticios saludables, mejor. Y la etapa más propicia para adoptar esas costumbres es la infancia, porque, como advierte el dicho popular, la clave es prevenir mejor que curar. Hacer ejercicio físico, no fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol y prevenir el sobrepeso son otras recomendaciones básicas. Además, no hay que olvidarse de "tomar un mínimo de cinco raciones de frutas y verduras al día, disminuir el consumo de grasas trans (grasas insaturadas que se encuentran, principalmente, en alimentos industrializados) así como el de sal (el de sodio) y no abusar de los productos preparados", concluye Riobó. Una cosa más: trate de no saltarse ninguna de las cinco comidas básicas del día: desayuno, mediodía, almuerzo, merienda y cena. ❌

