

SALUD

Cómo retrasar el envejecimiento de forma natural

El Ciudadano · 22 de marzo de 2016

Reducir las calorías un 30% podría mejorar el umbral de la supervivencia, según un estudio.





Los españoles vivimos de media hasta los 82 años. Pero, si queremos vivir más, es posible que **la clave esté en la comida**. “La restricción calórica es el elemento que, a día de hoy, consigue incrementar la supervivencia en un porcentaje significativo en el mayor número de especies”, comenta el dr. Vicente Mera, jefe de medicina interna y antienvjecimiento de SHA Wellness Clinic.

De hecho, existe una serie de enfermedades crónicas que ganan probabilidades a medida que pasa el tiempo. “Las cardiovasculares, cánceres como el de pulmón, próstata o mama, o degenerativas son algunas de ellas. Sabemos que podemos reducir las probabilidades de padecerlas”, comenta Jorge Planas, director médico de la clínica Planas. Es exactamente de lo que tratan **las terapias antiedad y una de sus vías fundamentales es la nutrición**.

En ella encajan los resultados que arroja una estudio con monos de la Universidad de Wisconsin que comenzó hace 27 años. “Analizamos **la restricción calórica porque tiene un efecto robusto en el envejecimiento** y en la incidencia de las enfermedades relacionadas con la edad”, comenta Rozalyn Anderson, una de sus autoras. Asimismo los investigadores de la Facultad de Medicina Monte Sinaí

de Nueva York han descubierto que los monos ardilla sometidos a este método tienen menos probabilidades de desarrollar cambios parecidos al Alzheimer.

Parece que los beneficios de este sistema están relacionados con **la metabolización de la energía**. “Afecta a cómo se utiliza. Básicamente, **la restricción calórica reprograma el metabolismo**”, argumenta Anderson. Otro de los procesos que se desencadena en la secreción de una enzima básica para la producción de un aliado antiedad: el resveratrol. “Cuando se sigue una dieta hipocalórica se activa el gen de la sirtuina que estimula esta sustancia”.

Para seguir leyendo [pincha aquí](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)