

SALUD

Llegaron los 40: ¿Cómo alimentarnos?

El Ciudadano · 20 de marzo de 2011





Si bien algunos aseguran que a los 40 años comienza la vida, para que se cumpla esta premisa es necesario tener en cuenta cómo funciona nuestro organismo y los cambios que sufre en esta nueva etapa. Hábitos, ritmos laborales, exigencias familiares se han encargado de dejar huellas y alertas que se deben escuchar a tiempo. **Lily Pérez** y **Carolina Arregui**, referentes de la política y la actuación respectivamente, son un claro ejemplo en estos días; la primera permanece en la clínica por una neuralgia severa y la segunda por un infarto. ¿Cómo evitarlo?, ¿a qué síntomas estar atentas?, esas preguntas se deben transformar en la guía diaria de una vida saludable.

Así como podemos entender que el organismo de un bebé es distinto al de un adolescente y el de estos, al de un adulto, el cuerpo de los adultos también cambia de acuerdo al rango de edad en el que nos encontremos, y por ello debemos tratarlo en base a sus necesidades específicas.

Mónica Rojas, ingeniera en alimentos y subgerente de Desarrollo de la empresa **Proexa**, especialista en alimentos comenta: "Tanto en hombres como en mujeres, los órganos alcanzan su mayor peso a los 20 – 30 años, pero a partir de los 40, la mayoría van a disminuir: el cerebro, el riñón, el hígado, el páncreas, excepto el corazón que, por la hipertrofia de las fibras musculares va a aumentar su peso ligeramente. Además, en ambos sexos comienzan los desbalances hormonales, y los síntomas que se presentan no sólo se asocian a estos cambios, sino también al comienzo del envejecimiento natural".

"También encontramos cambios en el peso y redistribución de la grasa corporal. Las mujeres en esta edad podrían aumentar de peso con o sin tratamiento hormonal, ya que el metabolismo basal se pone más lento. Esto significa que haciendo la misma actividad que antes, la cantidad de calorías gastadas por el organismo disminuye", explica.

Cuando comienzan los 40, las personas tienen un riesgo mayor de padecer diabetes, hipertensión arterial, hiperuricemia, y subir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, aumentando la probabilidad de que se presenten enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, dolencias digestivas y artrosis en cadera y rodillas. Otro de los fenómenos fisiológicos a los que nos podríamos enfrentar pasados los 40, son los cambios en la composición corporal. Se presentan cambios en la distribución de la grasa, que tiende a aumentar y a acumularse más en el tronco que en las extremidades, y lo mismo ocurre en los órganos internos. Este cambio en la distribución de la grasa corporal se hace más notable en la mujer, y es acompañado también de una disminución de la masa muscular, la cantidad de agua que almacenamos, y la masa ósea.

Pero, ¿qué tiene que ver todo esto con la dieta?, mucho, ya que una dieta equilibrada en base a alimentos saludables es la manera de minimizar el riesgo de adquirir prematuramente estas patologías manteniendo nuestro cuerpo más saludable y preparado ante el advenimiento de los cambios. La Subgerente de

Desarrollo de [Proexa](#), nos entrega alguno *tips* para alimentarnos de manera adecuada:

- Distinguir entre hambre y apetito:

El hambre es la necesidad fisiológica vital para conservar la salud.

El apetito es el deseo de comer por placer.

- Comer despacio, de manera relajada y dedicar un mínimo de 30 minutos.

Comer sentado a la mesa, de un modo tranquilo y de manera ordenada, sin mezclar los platos.

- Fraccionar la alimentación en al menos tres porciones diarias, desayuno, comida y cena, respetando los horarios de cada una y sin saltarse ninguna de ellas.

- Planificar los menús con antelación para poder prepararlos adecuadamente.

- Masticar bien los alimentos, ya que la digestión de muchos de ellos comienza en la boca. De esta manera se aprovecha más su valor nutritivo y se predispone al cuerpo hacia una mejor digestión.

- Reducir al mínimo el consumo de productos dulces, sobre todo en caso de obesidad, diabetes o alteraciones de lípidos en la sangre.

- Incrementar el consumo de legumbres y de alimentos a base de legumbres y verduras.

- Vigilar el origen de la grasa de los alimentos que consumimos:

Conviene reducir el consumo de grasa de origen animal (grasa saturada) debido a su capacidad de aumentar los niveles de colesterol y riesgo de desarrollar arteroesclerosis.

Como contrapartida, debemos favorecer el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos insaturados (ejemplo: pescados y aceites de oliva), ya que nos ayudan a reducir los niveles de triglicéridos y colesterol sanguíneos.

- Tener la voluntad de retirar el salero de la mesa.

Reduzca el consumo de alimentos ricos en sodio (embutidos, conservas, etc.).

En general, nuestro organismo no necesita mayor aporte de sal que el que ya nos proveen los alimentos.

- Beber abundante agua (1,5 litros al día) para mantener el cuerpo bien hidratado y favorecer la función renal.

Gentileza Agencia Kontacto

Fuente: [El Ciudadano](#)