

# Envejecemos según lo que comemos

**Autor:** Gabriel Omar Chaud

[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

Un equipo de investigadores de Mendoza estudió el fenómeno del estrés oxidativo y determinaron que el modo de combatir este proceso es aumentando la ingesta diaria de antioxidantes como las vitaminas A, C y E, los carotenoides, minerales como el selenio y el zinc y ácidos poliinsaturados como el omega 3; los cuales se encuentran en frutas, vegetales, cereales, legumbres y pescado.

El cuerpo humano posee numerosas sustancias que actúan desarrollando procesos complejos. Una de ellas son los electrón desapareado con capacidad de aparearse. Para alcanzar su estabilidad recorren el organismo en busca de un electrón de molécula estable.">radicales libres, de origen químico, que se vuelven reactivos al perder un electrón. Cuando esto sucede buscan volver a completarse sacando electrones de la membrana celular, lo que hace que se dañen los tejidos y se deteriore el organismo.

Una forma de combatir este proceso es aumentando la ingesta diaria de antioxidantes como las vitaminas A, C y E, los carotenoides, minerales como el selenio y el zinc y ácidos poliinsaturados como el omega 3. Los cuales se encuentran en frutas, vegetales, cereales, legumbres y pescado.

Para determinar cómo los diferentes tipos de alimentación podían incidir en el explicado proceso, los investigadores tomaron tres poblaciones: carnívoros u omnívoros, ovolacteovegetarianos y vegetarianos estrictos o veganos. En cuatro años analizaron a 120 hombres y mujeres de 18 a 65 años. De cada uno de ellos se obtuvieron 57 datos correspondientes a variables físicas, de peso y talla, químicas, cognitivas y psicológicas, entre otras, ya que el estrés oxidativo no se vincula solamente a lo alimentario sino que también inciden factores ambientales como la polución y físicos como la actividad deportiva. Una actividad física regular y el no consumo de bebidas alcohólicas y tabaco evitan el estrés oxidativo.

En diálogo con Argentina Investiga, Pablo Mezzatesta, uno de los integrantes del equipo, resaltó que "los veganos, al consumir más vegetales – que tienen más antioxidantes- tienen mayor protección a nivel celular, lo que retrasa el envejecimiento. Por otra parte, "los carnívoros o los de dieta omnívora tienen más preponderancia a lo contrario".

Entre los resultados se destaca que el 51% de los participantes presentó valores altos de especies reactivas del nitrógeno (radicales libres). Al compararlos con el hábito alimentario se observó que en las personas con

bajos valores prevalecía la dieta vegetariana (49%) mientras que en quienes tenían niveles elevados el 90% era omnívoro y, a su vez, consumía muy pocos vegetales.

El especialista puntualizó algunas recomendaciones prácticas, sencillas de llevar a cabo y que pueden contribuir a mejorar la situación. Por un lado, la incorporación de cinco porciones diarias de frutas y vegetales. El plan ideal sería utilizar las primeras como colación de media mañana y media tarde y las segundas en el almuerzo y la cena, ya sea como ensaladas o en otros tipos de cocción, idealmente al vapor.

Por su parte, como conclusión de la investigación, la directora del proyecto, Emilia Raimondo, aporta aspectos fundamentales para reducir los efectos del estrés oxidativo: adoptar hábitos de vida saludable (hacer ejercicios físicos tres veces por semana), descansar de 7 a 8 horas por día y evitar hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco, entre otros.

A lo anterior se suma la búsqueda de cierta armonía interior a la hora de vivir y afrontar los acontecimientos cotidianos, lo que contribuirá positivamente a todo este proceso de interrelaciones.

“Se trata de una investigación aplicada que sirve a la salud pública como método preventivo para evitar enfermedades o como método predictivo en el caso de que las mismas ya existan, pudiendo sugerir cambio de hábitos en pacientes bajo consulta, con una mayor evidencia científica. Por otra parte, este tipo de estudios sienta las bases para realizar programas educacionales, con el fin de mejorar estilos de vida o hábitos alimentarios” especifica el texto del trabajo.

El equipo de investigación concluyó un ciclo de cuatro años en 2016 y a partir del 2017 continúa enfocándose en las mismas tres poblaciones, pero relacionando su alimentación con las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que tendrá un perfil más ligado a la salud pública.

L. Sánchez; C. Llaver; P. Mezzatesta; J. Díaz; B. Barrionuevo; J. Magrini Vilchez; S. Milone; DG. Flores; M. Kemnitz; V. Avena; L. Gascón; M. Carrizo; G. Giménez Bora; E. De Battista; R. Sosa; E. López Preli; L. Lima; G. Nardella y M. Retamar, de la Facultad de Nutrición de la Universidad Maza, integran el equipo dirigido por E. Raimondo.