

DIETA ANTI-AGING EN 5 PASOS

Puedes mejorar tu alimentación fácilmente incorporando estas claves nutricionales.

1 Añade verde a todas las recetas

La clorofila, que pinta de verde las plantas, es depurativa y antioxidante. Además el verde revela la presencia de carotenoides que también lo son, y de ácido fólico, esencial para el buen estado del sistema nervioso. Por eso recomiendo el consumo diario de muchas hojas verdes, sobre todo tiernas, en forma de ensaladas y también como ingredientes de otros platos.

2 Aficiónate a los batidos y zumos

Al tomar batidos y zumos con ingredientes vegetales aumentamos la cantidad de estos alimentos en nuestra dieta. Presentan la ventaja de que al estar mucho mejor triturados de lo que los triturarían nuestros dientes, resultan más digestivos y los nutrientes y compuestos vegetales beneficiosos se aprovechan de manera más eficaz y con menor esfuerzo.

3 Aprovéchate de la variedad

Las plantas contienen sustancias –como los alcaloides y los oxalatos– que deben consumirse con moderación. Por otra parte, los antioxidantes de diferentes alimentos se combinan y potencian sus efectos. Son dos razones para recurrir a la mayor variedad de productos (varios tipos de verduras de hoja, en lugar de una sola, por ejemplo) y combinarlos con creatividad.

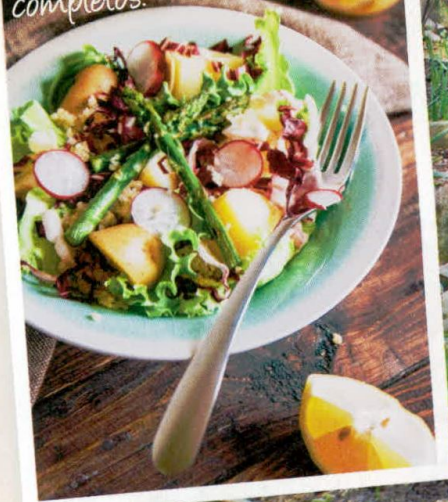
4 Aumenta los crudos poco a poco

Hacerse crudivegano de la noche a la mañana no es una buena idea. Para empezar, no todo se puede comer crudo: las berenjenas, las patatas y otros tubérculos y raíces se cocinan. Las legumbres secas y los cereales también se pueden germinar y posteriormente deshidratar en algunos casos. Lo mejor es aumentar la presencia de ingredientes crudos poco a poco, observando cómo nos sentimos, hasta que representen un 70% del total de alimentos que consumimos.

5 Cuidado con los ayunos «milagrosos»

Los ayunos tienen utilidad terapéutica, pero no recomiendo hacerlos para adelgazar o como requisito previo a una dieta más sana. No falta quien promete un aspecto radiante y rejuvenecido en pocos días, pero lo cierto es que el ayuno moviliza tóxicos acumulados en el cuerpo, lo que puede tener consecuencias negativas.

Los platos crudos pueden ser nutricionalmente completos.



Una dieta basada en alimentos frescos también mejora la salud del entorno.

POCAS CALORÍAS, MUCHOS NUTRIENTES

Tenemos mucha suerte, ya que el grueso de la investigación *anti-aging* actual se centra en la nutrición (la cirugía, la nano y la biotecnología son otras estrategias, pero alejadas de lo natural). Además de las propiedades de los antioxidantes, los estudios indican –aunque las conclusiones no son definitivas– que una cierta restricción calórica reduce el riesgo de desarrollar diabetes de tipo dos y aterosclerosis, entre otras alteraciones de la salud.

Modelos tradicionales. En muchas culturas encontramos perlas de sabiduría que nos advierten contra los peligros de la glotonería –«el hombre cava su tumba con los dientes»– o que aconsejan la moderación.

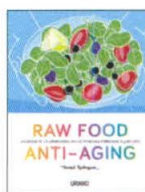




No te llenes del todo. Un ejemplo lo encontramos en el norte de la isla japonesa de Okinawa, una de las comunidades más conocidas por sus saludables, longevos y centenarios habitantes, que todavía mantienen dietas y costumbres ancestrales. Estas comunidades no solo evitan comer *ad libitum*, sino que aconsejan quedarse con algo de hambre en las comidas, siguiendo la máxima confucionista *hara hachi bu*, que significa «come hasta estar lleno al 80%». **Qué eliminar y qué añadir.** En resumen, el antídoto inmediato contra el envejecimiento es eliminar al máximo de nuestro día a día los alimentos procesados, refinados o preparados de manera inconsciente, así como los ambientes y situaciones tóxicas. Debemos recordar que no solo

los alimentos nos nutren o «desnutren», sino que también las experiencias que vivimos nos afectan. Por otro lado, introduciremos más alimentos ricos en nutrientes, en especial antioxidantes.

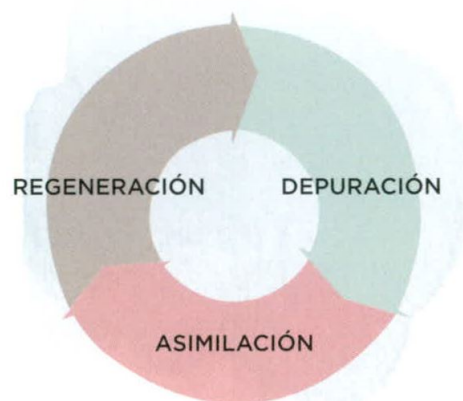
Estilo de vida rejuvenecedor. Los prepararemos de manera consciente y no nos olvidaremos de hacer ejercicio diario, estar hidratados, tomar el sol de manera moderada, descansar bien y en horario adecuado, estar en contacto con la naturaleza y rodearnos de buena compañía. ²



Raw food anti-aging

Consol Rodríguez Ed. Urano, • 352 pág. • 35 €

CRONOBIOLOGÍA SIGUE LOS RITMOS DE TU CUERPO



Tu cuerpo sabe qué hora es. Los procesos fisiológicos se adecúan al momento del día. Tenlo en cuenta al programar tus comidas.

4-12h FASE DE ELIMINACIÓN

Durante estas horas el cuerpo activa los procesos de depuración y evacuación. Toma un vaso de agua tibia con zumo de limón nada más despertarte y el desayuno lo más tarde que puedas.

12-20h FASE DE ASIMILACIÓN

El cuerpo maximiza la apropiación de los nutrientes. Puedes almorzar a partir de las 12 y hasta las 16 horas. Procura cenar antes de las 20 horas.

20-4h FASE DE REGENERACIÓN

El cuerpo utiliza los nutrientes adquiridos para reparar y regenerar células y tejidos. Conviene que la cena temprana sea rica en proteína (legumbres, semillas, frutos secos...) e irse a descansar en torno a las 22.30.