

Larga vida a la dieta Mediterránea

EXISTEN PRUEBAS CIENTÍFICAS QUE CERTIFICAN QUE LA DIETA MEDITERRÁNEA ES UNA DE LAS MÁS SALUDABLES Y BENEFICIOSAS PARA EL ORGANISMO. Y ADEMÁS, PROLONGA LA JUVENTUD. LA RAZÓN LA ENCONTRAMOS EN LA ACCIÓN QUE REALIZAN LOS ALIMENTOS QUE INCLUYE SOBRE LOS TELÓMEROS, CONOCIMOS COMO LOS ESCUDOS PROTECTORES DEL ADN DE NUESTRAS CÉLULAS. SU NOMBRE, DE ORIGEN GRIEGO, SIGNIFICA LITERALMENTE "PARTE FINAL", Y ES QUE LOS TELÓMEROS SON ESO: LOS EXTREMOS DE LOS CROMOSOMAS, ALGO PARECIDO A LAS PUNTAS DE PLÁSTICO DE LOS CORDONES DE LOS ZAPATOS.

DR. LORENZO PÉREZ CASTILLO

LICENCIADO EN MEDICINA GENERAL
Y MAGÍSTER EN MEDICINA ESTÉTICA POR LA SEME



Alimentos que velan por nuestra salud y juventud

Nuestro código genético no tiene mecanismos que nos obliguen a morir, simplemente se apagan aquéllos que nos mantienen jóvenes. En este proceso, los telómeros tienen un papel crucial. Situados en los extremos de los cromosomas, los telómeros actúan como una especie de escudo protector del ADN de nuestras células. Cuanto más largos son éstos, más fuertes somos biológicamente y más resistentes a la enfermedad. En este sentido, los estudios nos desvelan que el consumo abundante de frutas y verduras de temporada, en el contexto de la dieta

mediterránea, alarga nuestros telómeros, nos acerca a un estado inmunológico óptimo y prolonga la vida. En su libro *Dieta Mediterránea. Juventud eterna*, de la editorial Urano, el Dr. Lorenzo Pérez nos desvela las bases de una nutrición sana basada en los parámetros más actuales: longevidad, longitud telomérica y salud inmunológica. En esta conquista por la longevidad y la salud, se incluye información exhaustiva sobre los distintos alimentos y sus efectos sobre el organismo. Todo ello sin dejar de disfrutar de comer bien.



Telómeros

la llave de la juventud

Todas las células de nuestro cuerpo tienen un núcleo que alberga cromosomas, que son iguales en todas las células de un mismo individuo y forman cadenas helicoidales de ADN (ácido desoxirribonucleico), que contiene toda la información genética de ese ser vivo. Estas cadenas de ADN están formadas por series de aminoácidos. La serie final de cada cromosoma se denomina telómero, y de su longitud y estado depende la cantidad y calidad de la vida de ese individuo. Los telómeros se desgastan porque una enzima llamada telomerasa, que los limpia y conserva, queda desactivada en el momento de nuestro

nacimiento. A partir de ahí empezamos a envejecer. Si la telomerasa estuviese siempre activa, como ocurre en las células cancerígenas, las células serían inmortales. Parece claro que si consiguiéramos activar las telomerasa, los telómeros de nuestro ADN no se desgastarían y nunca envejecíamos ni enfermaríamos. Hoy en día ya conocemos cómo activar las telomerasa de forma puntual. Pero por ahora sabemos a ciencia cierta que el consumo de abundantes cantidades de frutas y verduras de temporada, dentro de un contexto de dieta mediterránea, aumenta la longitud de los telómeros.

En qué consiste la dieta mediterránea

el secreto de su éxito

Por definición, la dieta mediterránea se caracteriza por varios aspectos esenciales que se han mantenido a lo largo de la historia, no sólo por sus peculiaridades nutricionales, sino también porque, seguramente, los alimentos que la conforman empezaron a consumirse ya al principio de los tiempos. A grandes rasgos, lo que define a la dieta mediterránea es el consumo de ciertos alimentos que detallamos a continuación, siempre teniendo en cuenta que su ingesta debe realizarse de manera controlada y en los tiempos precisos. De esta forma, el pan de trigo, la pasta o el arroz se consumen diariamente. Asimismo, la ingesta diaria de alimentos de origen vegetal es abundante: frutas, verduras, legumbres, hongos... Por otro lado, las frutas y verduras deben ser frescas y de temporada, de manera que su manipulación sea la mínima posible y se procesen en su mejor momento. En lo que se refiere al tipo de cocina, el aceite de oliva es la grasa utilizada para aliñar y guisar. Respecto a la leche de vaca y otros productos lácteos, éstos deben consumirse unas tres veces al día (queso, yogur, nata). Asimismo, la carne roja ha de añadirse a la dieta con moderación, no diariamente, y la mayoría de veces formando parte de guisos de verduras y carbohidratos (patatas, arroz,

pasta), aunque en la dieta mediterránea predominan las carnes de aves y el conejo. Si hablamos de carnes procesadas, como los embutidos y fiambres, éstas se utilizan puntualmente, formando parte de platos con otros ingredientes o para confeccionar bocadillos. Algunos embutidos, sobre todo los ibéricos, como el jamón y el lomo embuchado, contienen menos grasa saturada debido a que el animal ha sido criado al aire libre y alimentado con bellotas. Por eso mismo, la carne de cerdo ibérico contiene un 40% de ácido oleico, con lo cual es preferible a otros procesados y a los ahumados, con más grasas saturadas. Respecto al pescado, éste se consume dos o tres veces por semana, en su mayor parte fresco, aunque en ocasiones en conserva y frecuentemente azul. Asimismo, se recomienda la ingesta de 3-4 huevos por semana, lo cual ayuda a completar los aportes proteicos necesarios. Los huevos tienen una cantidad nutricional óptima. A todo ello hay que sumar la sana costumbre de tomar fruta de postre en la comida y la cena de forma habitual, y dejar los pasteles o dulces para momentos puntuales. Finalmente, el consumo moderado de vino se deja únicamente para las comidas, optando por el agua durante el resto del día.

Los tres alimentos fundamentales de la dieta mediterránea son el pan de trigo, el aceite de oliva y la leche de vaca



Pirámide nutricional

Qué alimentos consumir y en qué cantidad

A continuación, vamos a analizar la denominada pirámide nutricional de la dieta mediterránea según los diferentes niveles.

PRIMER NIVEL

Alimentos de consumo diario

En esta parte más baja, la de mayor tamaño y, por tanto, la que supone un consumo mayor, se encuentra repleta de cereales con alto contenido en hidratos de carbono, que nos aportan energía sin necesidad de recurrir a grasa o azúcares refinados: pan, arroz, pasta, cuscús, polenta... Eso sí, conviene recurrir a productos de la mejor calidad. En dicho apartado destaca el consumo de pan en barra, compacta y con peso, a poder ser poco tostada, es decir, con menor cantidad de acrilamida. La patata debe incluirse en este nivel con moderación, es un hidrato de carbono de origen vegetal que, tal vez por su consumo excesivo, se ha asociado con la obesidad, pero tiene exactamente las mismas propiedades que otros hidratos de carbono y, como todos, sus cualidades nutricionales dependen de la forma de cocción.

En la base piramidal encontramos también alimentos que comemos frescos y de temporada, lo cual redundará en sabor, placer y salud: son las frutas, las verduras y las hortalizas. Puntualmente, se habla de propiedades casi mágicas de una u otra fruta o verdura, pero no debemos olvidar que no ingerimos tal o cual alimento o nutriente en solitario, sino que hacemos una ingesta compleja y cocinada con diferentes alimentos. Esa relación es la que nos rejuvenece y aumenta la longitud telomérica. Por ejemplo: una verdura puede perder parte de sus propiedades al hervirla. Sin embargo, si se cocina con patatas y después se aliña con aceite de oliva virgen y vinagre o limón estamos aportando una mezcla de nutrientes saludables que mejoran la calidad nutricional. En este sentido, es importante recordar que no se ha demostrado que tal o cual alimento aumente la calidad y la cantidad de vida en humanos, pero sí en el contexto de combinaciones que ofrece la dieta mediterránea. Lo importante es el modo de vida, la dieta. Y, por supuesto, consumir diariamente los alimentos de la base de la pirámide.

En dicha base se encuentra también el aceite de oliva; esa grasa deliciosa, sobre todo cuando es virgen extra, de primera prensada. Está compuesto de grasa monoinsaturadas y poliinsaturadas con un mínimo de grasa saturada. En su mayor parte se compone de ácido oleico, aunque también contiene ácido linoleico y ácido palmítico. La importancia de esta grasa reside en que es la mejor para aliñar y guisar los alimentos en la dieta mediterránea, y evita tener que utilizar mantecas o grasa animales. Al cocinar y aliñar, las grasas vegetales tienen gran importancia, puesto que no aumentan las grasas nocivas para el corazón y el sistema vascular, como sí lo hacen las grasas animales. En menor medida, pero con propiedades antioxidantes y otras relacionadas con su procedencia, el vinagre también es un aliño saludable de la dieta mediterránea. El vinagre de vino, de Módena, de Jerez o de manzana aporta ácido cítrico y ácido acético, saludables a nivel digestivo.

Dentro del grupo de los dulces y pasteles también existen preferencias. De manera que en lugar de optar por pastas o pasteles elaborados con grasa animal es preferible elegir pasteles hechos con aceite de oliva o girasol.

SEGUNDO NIVEL

Consumo diario

Aquí encontramos destacados gigantes nutricionales: frutos secos, semillas, ajo, cebolla, especias, hierbas y aceitunas. Es un principio científico reconocido hoy en día en todo el mundo que los frutos secos son, como el pescado azul, una fuente importante de ácidos grasos omega 3, calcio y otros nutrientes que favorecen la salud.

TERCER NIVEL

Consumo diario

Las necesidades diarias de calcio, reforzadas por los hidratos de carbono y una cantidad adecuada de proteína de buena calidad, quedan cubiertas de manera idónea por los lácteos. Seguramente se trata de uno de los grupos de alimentos más variados y placenteros de todas las cocinas. Son los derivados de las leches de vaca, de cabra, de oveja y también de búfala o camella. Necesitamos diariamente un aporte de calcio de 750 mg. Los lácteos, fácilmente absorbibles, suelen incluirse en las dietas por su aporte de calcio, pues nos ayudan a conservar la densidad ósea. Preferentemente desnatados, es esencial consumir tres raciones diarias.

CUARTO NIVEL

Consumo semanal

En este grupo encontramos huevos, legumbres, pescado fresco (preferentemente azul), marisco, aves y conejo. Las legumbres son también una fuente de energía libre de grasas que nos aporta hidratos de carbono y proteínas. Estos alimentos son fundamentales en dietas veganas, por su contenido proteico, ya que otros alimentos vegetales sólo las contienen en cantidades mínimas y se precisan ingestas muy grandes para mantener la masa muscular, con el consiguiente aumento calórico.

En menor medida, podemos consumir carne de cerdo, carnes rojas y alimentos cárnicos procesados, como los embutidos. También, esporádicamente, podemos comer dulces, chocolates y pasteles. Influidos por modas dietéticas o por el deseo de estar muy delgadas, muchas personas suelen olvidar que comer también es uno de los mayores placeres de la vida. Un placer que necesitamos para restablecer nuestros niveles de serotonina, para poder disfrutar de los más de veinte olores que distingue nuestro sistema olfativo y que se mezclan con los sabores que distinguimos, todo acompañado de las texturas que percibimos con el sentido del gusto, después de admirar con los ojos la presentación del plato. Comer es una de las mayores experiencias sensoriales que podemos disfrutar. Sentir placer también es básico para nuestra salud y, en cierta medida, también influye en la longitud de nuestro telómeros y en su mantenimiento.

En esta escala, el pescado azul merece una mención especial pues constituye uno de los pilares de la dieta mediterránea, porque nos aporta grasa saludable. Pescado azul es el que tiene un 5% o más de grasa: por ejemplo, el salmón, el boquerón o la sardina. Los que contienen un porcentaje menor se consideran pescado blanco: la merluza, el lenguado o el rape. Hay algunos pescados que no llegan a un 5% de grasa, pero pueden alcanzarlo en algún momento de su vida. Éstos se consideran semigrasos, y entre ellos encontramos el besugo, la lubina, la dorada, la anguila, el salmonete y la trucha.

Consumir pescado azul con frecuencia es importante, ya que la grasa que contiene es instaurada y rica en ácidos grasos esenciales, como el omega 3, el ALA (alfa-linoleico), el EPA (eicosapentaenoico), y el DHA (docosahexaenoico), importantes componentes de las membranas que rodean las células y que el organismo es incapaz de producir por sí mismo. Solo se obtienen de fuentes exógenas. Hay otros pescados azules cuya ingesta no se recomienda debido a su alto contenido de metilmercurio: atún, pez espada, emperador, cazón y tiburón. Consumirlos frescos o enlatados son los principales responsables de que italianos y españoles sean los ciudadanos del mundo con un mayor nivel de metilmercurio acumulado en el organismo.



QUINTO NIVEL

Consumo semanal

La carne roja contiene sustancias nocivas para la salud cuando se toma más de dos veces por semana. Las salchichas tipo frankfurt, los fiambres y los embutidos no deben tomarse más de una vez por semana. Los alimentos ahumados y las carnes cocinadas sobre brasas o barbacoas contienen mayor porcentaje de sustancias tóxicas, por lo que no conviene comerlos de forma habitual. Asimismo, es importante limitar el consumo de embutido para bocadillos y utilizar las carnes rojas y elaboradas como ingrediente adicional en platos guisados con otros componentes, como verduras, setas, patatas, especias y cereales (paella, potajes, cocidos...).

Más info: Dieta mediterránea, juventud eterna. Editorial Urano.