

Cuáles son los alimentos que acortan la vida y qué comer para alcanzar la longevidad

Somos lo que comemos. Sin embargo, una de las grandes paradojas de la alimentación moderna es que anhelamos la longevidad mientras sucumbimos a alimentos que están muy lejos de ser sanos. Es decir, queremos vivir más años de una manera más saludable, pero a la vez caemos en la trampa de alimentarnos con productos de bajo perfil nutricional.

En las últimas décadas, los alimentos ultraprocesados se convirtieron en los protagonistas de la dieta occidental porque en la vorágine cotidiana ofrecen soluciones sencillas para llevar a la mesa y ahorran tiempo en la preparación de las comidas.

Sin embargo, nuestra salud pagará un precio alto si se convierten en la base de la alimentación.

En los últimos años creció la evidencia científica que vincula el consumo excesivo de alimentos industrializados con una amplia gama de enfermedades, desde problemas cardíacos y obesidad, hasta afecciones neurodegenerativas, depresión, ansiedad.



Los ultraprocesados contienen ingredientes industriales como aditivos, conservantes, azúcares refinados y grasas artificiales (Imagen Ilustrativa Infobae)

De manera paulatina pero constante, los ultraprocesados erosionan la salud y reducen la longevidad, advirtió en diálogo con Infobae el destacado médico genetista Jorge Dotto, quien detalló las investigaciones

científicas recientes que respaldan su preocupación.

Los alimentos ultraprocesados, definidos por su alta cantidad de ingredientes industriales, como aditivos y conservantes, incluyen los refrescos o gaseosas, carnes procesadas, snacks dulces o salados, cereales azucarados, panificados industriales y comidas congeladas.

Los expertos coinciden en que, detrás del aroma y los sabores intensos y atractivos, estos alimentos son una amenaza silenciosa para la salud global.

Dotto señaló que lejos de los “alimentos reales”, como una manzana o frutilla, estos productos combinan una larga lista de ingredientes para ser agradables al paladar y facilitar su preparación.

“Se presentan como opciones rápidas y convenientes para el estilo de vida actual, ya que basta con ponerlos en el horno o la cacerola y en pocos minutos están listos. Sin embargo, a mayor cantidad de ingredientes y procesamiento, menor es su valor nutricional”, detalló el especialista en epigenética.

Una “máquina perfecta” diseñada para alimentos reales



Un estudio de la Universidad de Harvard, publicado en The Lancet este mes, observó que los ultraprocesados incrementan en un 11% el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Imagen Ilustrativa Infobae)

“Los humanos somos una máquina perfecta que necesita alimentos reales”, afirmó Dotto, quien se especializa en epigenética y

estudia cómo el perfil nutricional de la dieta, el contexto ambiental y otros factores van moldeando nuestro ADN para prevenir o aumentar el riesgo de distintas patologías.

Para explicarlo de manera sencilla, el cuerpo humano está diseñado para funcionar con una dieta rica en macronutrientes –hidratos de carbono, grasas y proteínas– y micronutrientes, como las vitaminas y minerales, que encontramos en frutas, verduras, legumbres.

“Los macronutrientes se clasifican en tres grandes grupos: los hidratos de carbono, nuestra fuente principal de energía, que podemos encontrar, por ejemplo, en manzanas y brócoli; las grasas, que es la principal reserva energética, como las nueces y la palta; y por último, las proteínas, esenciales para las funciones del organismo, como la carne, el huevo y las legumbres. En cuanto a los micronutrientes, son las vitaminas y minerales que necesitamos en pequeñas cantidades para cubrir los requerimientos diarios, como la vitamina C, que obtenemos con una naranja, o el potasio, presente en la palta o en las legumbres”, enumeró.



La dieta actual incluye gran cantidad de ultraprocesados, como pizzas y hamburguesas en porciones generosas, y carece de la dosis recomendada de frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales (Imagen Ilustrativa Infobae)

Sin embargo, cuando comemos alimentos ultraprocesados, repletos de azúcares refinados, grasas artificiales y aditivos químicos, “el cuerpo no sabe cómo manejarlos. Vaya paradoja, nuestro organismo no sabe cómo procesar los ultraprocesados”, explicó Dotto.

El consumo en exceso de panificados industriales, o carnes

procesadas “genera daño en el metabolismo, como depósitos, en un proceso similar a la basura que no se recoge y se acumula. Además, sus componentes, como el jarabe de maíz de alta fructosa o la combinación de grasas y azúcares, no solo provocan un daño metabólico, sino que también afectan el centro de placer en el cerebro”, advirtió el genetista.

A largo plazo, este tipo de alimentos puede derivar en enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y cardiopatías, lo que aumenta el riesgo tanto de muerte prematura, además de impulsar el envejecimiento: “El exceso de estos productos no solo genera enfermedades, sino que también afecta nuestra longevidad saludable, que es llegar a los 70 años en buen estado físico y cognitivo. Comer ultraprocesados regularmente va apagando esos mecanismos en el cuerpo que favorecen la salud”, agregó Dotto.

Los estudios científicos sobre los ultraprocesados



La epigenética y el microbioma intestinal juegan un papel crucial en la salud y la longevidad. Una buena alimentación, sueño suficiente y ejercicio activan mecanismos que favorecen la salud, mientras que una mala alimentación apaga estos mecanismos (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los alimentos industrializados y el

riesgo cardiovascular

Como anticipó Infobae, uno de los estudios más exhaustivos realizados hasta el momento sobre los efectos los productos industrializados en la salud cardiovascular fue liderado por investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

El análisis, publicado en la revista *The Lancet*, monitoreó a más de 200.000 adultos durante 30 años y concluyó que quienes consumían mayor cantidad de ultraprocesados presentaban 11% mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y un 16% más de probabilidades de sufrir cardiopatías coronarias.

Los hallazgos señalaron los dos grupos de ultraprocesados más peligrosos: las carnes procesadas (como las salchichas, la panceta o tocino) y las gaseosas o refrescos, que encabezan la lista de productos dañinos para la salud del corazón. Además, los consumidores de ultraprocesados mostraron un 9% más de probabilidades de sufrir accidentes cerebrovasculares.

Dotto, en línea con los resultados de este estudio, subrayó que los ultraprocesados afectan profundamente nuestro sistema cardiovascular, porque “están cargados de azúcares y grasas trans que generan inflamación. La inflamación crónica es una de las causas subyacentes de muchas enfermedades graves, incluidas las enfermedades del corazón”.

El genetista apunta contra la inflamación que promueven en el organismo y destaca que no sólo está vinculada al riesgo cardiovascular: el exceso de carnes procesadas y snacks dulces o salados, también aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades neurodegenerativas.

Aumento del riesgo de muerte prematura y deterioro cognitivo



El genetista Jorge Dotto explica cómo los ultraprocesados promueven la inflamación crónica y el daño metabólico (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los alimentos ultraprocesados no solo impactan en la salud física, sino también en la salud mental y la longevidad. Como detalló Infobae, un estudio publicado en mayo de este año en la revista *BMJ*, que analizó datos de más de 115.000 personas, se encontró que quienes consumían grandes cantidades de estos productos tenían más probabilidades de sufrir muerte prematura.

Aquellos que ingerían un promedio de siete porciones diarias de ultraprocesados, como desayunos azucarados, carne procesada y refrescos, presentaban un mayor riesgo de morir por enfermedades neurodegenerativas como la demencia, esclerosis múltiple y Parkinson.

Dotto puso en valor la gravedad de este hallazgo y explicó que “los ultraprocesados afectan no solo la salud física, sino también la mental. Contribuyen a un deterioro cognitivo acelerado y están asociados con el desarrollo de enfermedades como la demencia. Esto se debe en gran parte a que promueven inflamación sistémica y afectan el microbioma intestinal, que juega un papel clave en la salud cerebral”.



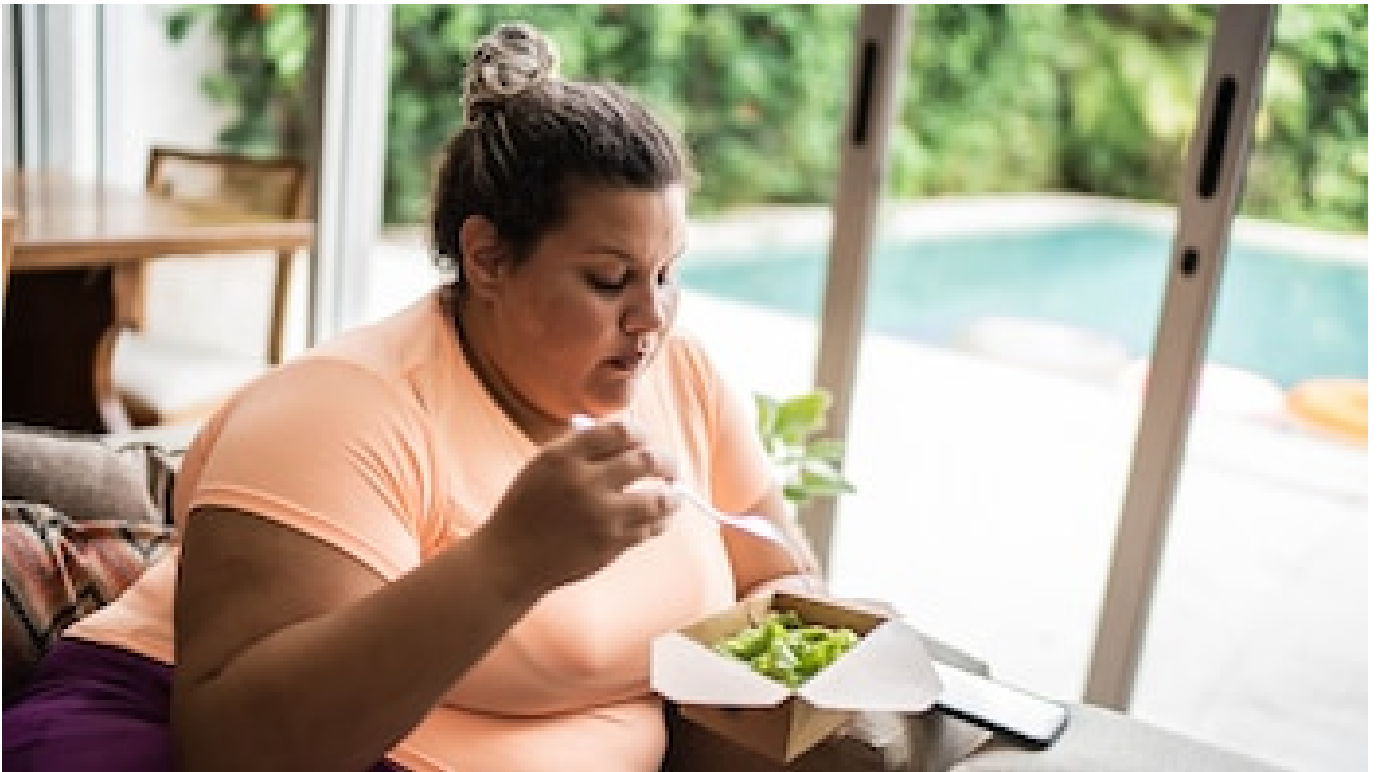
Un estudio reciente de Harvard advirtió que consumir ultraprocesados aumenta en un 11% el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Imagen Ilustrativa Infobae)

Otro estudio que siguió a 11.000 adultos en Brasil durante una década, encontró que las personas que consumían más del 20% de sus calorías provenientes de ultraprocesados presentaban un 28% de aceleración en el declive cognitivo, afectando su capacidad para aprender, recordar y razonar. La investigación fue llevada a cabo por científicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo y se publicó en la revista JAMA.

Sin embargo, no todo está perdido. El estudio también sugirió que una dieta más natural, como la dieta MIND, rica en cereales integrales, vegetales de hoja verde, frutas y aceite de oliva, puede contrarrestar algunos de los efectos nocivos de los ultraprocesados, al proteger al cerebro del deterioro cognitivo.

La salud mental bajo amenaza

El vínculo entre los ultraprocesados y la salud mental también ha sido objeto de numerosos estudios. Investigaciones publicadas en *Public Health Nutrition* encontraron una correlación clara entre el consumo excesivo de estos productos y el aumento de síntomas de depresión y ansiedad. Según el doctor Eric Hecht, investigador del Colegio de Medicina Schmidt de la Florida Atlantic University y autor del estudio, “hubo un aumento significativo en los días mentalmente poco saludables para aquellos que comían el 60% o más de sus calorías de ultraprocesados”.



En Estados Unidos, el consumo de alimentos ultraprocesados ha alcanzado niveles alarmantes, constituyendo cerca del 60% de la dieta diaria de los estadounidenses (Getty)

El doctor Dotto coincidió en que estos alimentos, especialmente aquellos con edulcorantes artificiales como el aspartamo, pueden exacerbar la ansiedad y la depresión.

“El aspartamo es un estimulante de la ansiedad y está relacionado también con la depresión. Además, ciertos colorantes artificiales, como la tartrazina, que se encuentra en jugos y gelatinas, generan hiperactividad cerebral en niños. En países como Inglaterra y California, estos colorantes están restringidos, pero en muchos países de América Latina siguen usándose”, advirtió.

La epigenética, el microbioma y el sistema inmune

Un aspecto fascinante del trabajo del doctor Dotto es su enfoque en la epigenética, que estudia cómo el entorno ambiental y la alimentación pueden activar o desactivar genes que influyen en nuestra salud.

“Cuando comemos bien, dormimos lo suficiente y nos ejercitamos, activamos mecanismos que favorecen la salud y la longevidad. Por el contrario, la mala alimentación apaga esos mecanismos, lo que tiene consecuencias negativas en nuestra salud”, precisó.



Los expertos recomiendan incluir alimentos «reales» y evitar las sustancias químicas añadidas en los productos industrializados (Imagen Ilustrativa Infobae)

Este enfoque se alinea con estudios sobre el microbioma y su influencia en el sistema inmune. Dotto citó una investigación del Sloan Kettering Memorial que demostró que el equilibrio del intestino, tanto delgado como grueso, es fundamental para la regulación inmunológica y la defensa del cuerpo.

“Lo que comemos y tomamos influye directamente en la calidad de nuestro sistema inmune. A pesar de que se conoce esta relación, no está completamente instalada en la medicina tradicional. La nutrición aún no es considerada parte fundamental del tratamiento o prevención de muchas enfermedades”, postuló.

A pesar de los peligros que representan los ultraprocesados, Dotto enfatizó en que no se trata de eliminar completamente estos productos, sino de moderar su consumo.

“No estoy diciendo que no se puedan disfrutar, pero reducir su frecuencia puede marcar una gran diferencia en nuestra salud y longevidad. La clave está en disfrutar de estos productos ocasionalmente, pero priorizar siempre una alimentación más natural, la clave –subrayó– es el equilibrio y la conciencia sobre los efectos de estos alimentos en nuestro cuerpo”.

Qué comer: alimentos “reales”



Investigaciones identifican que productos como la carne procesada y los refrescos están claramente vinculados a mayores riesgos cardiovasculares, liderando la lista de alimentos ultraprocesados perjudiciales (Imagen Ilustrativa Infobae)

En última instancia, adoptar una dieta más natural, rica en frutas, verduras y alimentos frescos, puede no solo mejorar nuestra salud física y mental, sino también prolongar nuestra vida y mejorar su calidad.

Priorizar los cereales integrales en lugar de las harinas refinadas e incluir fuentes de proteína vegetal como legumbres, son decisiones beneficiosas para vivir más años de manera más saludable.

A nivel global, varios países han comenzado a implementar medidas para advertir sobre los peligros de los ultraprocesados. En Argentina, Chile, México, entre otros países de América Latina, el sistema de octógonos negros en los envases alerta sobre el exceso de azúcar, grasas y sodio en los alimentos. Sin embargo, Dotto señala que muchas veces se reducen los empaques y se ajustan los ingredientes por debajo del umbral permitido, con el fin de evitar los sellos en los productos.

Por eso, la mejor receta es limitar el consumo de ultraprocesados, reservarlos para cuando queremos “darnos un gusto” y priorizar en la dieta siempre alimentos naturales.

Con información de [infobae.com](https://www.infobae.com)