

Los secretos del envejecimiento y la alimentación, la ciencia de la eterna juventud

Méndez Cárdenas, Carlos Arturo

2022-06-29

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5830>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

LOS SECRETOS DEL ENVEJECIMIENTO Y LA ALIMENTACIÓN, LA CIENCIA DE LA ETERNA JUVENTUD

**Por: Dr. Carlos Arturo Méndez Cárdenas*

Llega un momento de nuestras vidas en que nos miramos al espejo o realizamos una caminata y pensamos ¿qué me está pasando? ya no es lo mismo que hace unos años; ese es el trayecto que todos recorreremos, el tiempo hace que nuestras funciones declinen o al menos es la sensación que llegamos a percibir. En realidad, los seres humanos somos seres vivos que funcionamos con base en las leyes de la biología y la bioquímica. Desde tiempos ancestrales el ser humano ha querido conocer el secreto de la eterna juventud, incluso existen pinturas con alusión al tema (La fuente de la eterna juventud – Pintura al óleo – Lucas Cranach el Viejo); si bien el secreto de la vida eterna aún se desconoce, actualmente con el avance de la ciencia hemos podido poco a poco decodificar la biología del envejecimiento, la cual es compleja pero se encuentra basada en diversos procesos biológicos conocidos como “*hallmarks*” o “pilares” y si alguno se ve afectado, predispone al desarrollo de enfermedades crónicas como: enfermedad cardiovascular, osteoporosis, enfermedad renal crónica, diabetes mellitus, enfermedades neurodegenerativas, artritis, cáncer, sarcopenia, pérdida de la visión y la audición, fragilidad y baja resiliencia. Estos pilares del envejecimiento se dividen en tres grupos, los que causan el daño (a nivel de ADN), los que van a tratar de responder al daño (desregulación de los sensores de nutrientes, disfunción de las mitocondrias que son componentes importantes en las células para la generación de energía, y envejecimiento celular), y los que darán lugar a las características internas y visibles del envejecimiento (el agotamiento de las células madre y la alteración de la comunicación entre las células). En el proceso de envejecimiento es importante mencionar el *inflammaging*, proceso inflamatorio crónico, estéril y silencioso que se desencadena por un sistema inmunológico debilitado causado por factores propios como proteínas alteradas o mal ubicadas, factores casi propios como liberación de agentes inflamatorios por parte de los microorganismos de nuestro tracto gastrointestinal que incluso pueden contribuir a la alteración de los ritmos de vigilia del sueño y la comunicación entre órganos y sistemas y, factores externos como virus y bacterias.

Se estima que por lo menos 70 a 80% del envejecimiento prematuro y la tasa de enfermedades crónicas en las personas están asociados al estilo de vida. Siendo así que un envejecimiento poco saludable y la presencia de enfermedades crónicas se encuentran íntimamente relacionados con la dieta occidental la cual se caracteriza por un consumo excesivo de alimentos

ultra procesados, carnes rojas, grasas saturadas, azúcares y harinas refinados, muy poca ingesta de fibra, vitaminas y minerales.

Actualmente se sabe que los componentes que conforman las plantas tienen la capacidad de actuar como antioxidantes; entre ellos podemos citar los carotenoides que encontramos en alimentos como las zanahorias, los flavonoides, las vitaminas y los minerales que se encuentran en diversas frutas y verduras, los cuales han demostrado tener un efecto benéfico para el sistema inmunológico y en el tratamiento de enfermedades crónicas.

Si hablamos de plantas, tenemos que mencionar que la salud digestiva juega un papel crucial en la forma en que comemos, pensamos e incluso en nuestra susceptibilidad a enfermedades, esto es porque como especie somos un holobionte humano ya que nuestro organismo está formado tanto por células humanas organizadas en tejidos, órganos y sistemas, como por células de microorganismos, bacterias, virus, protozoarios y hongos que viven en nuestro tracto digestivo, principalmente el intestino, lo que conocemos como microbiota. Ésta se alimenta de prebióticos, los cuales son fibra de los alimentos de origen vegetal, cuyos principales componentes son los fructooligosacáridos, los oligosacáridos y los xilooligosacáridos.

Un compuesto muy interesante en el envejecimiento es la urolitina A, la cuál es producida por la microbiota a partir de elagitaninos y ácido elágico, polifenoles complejos que son abundantes en alimentos como la granada, las fresas, las frambuesas y las nueces. En diversos estudios este compuesto se ha asociado a una mejora en la función de las mitocondrias del músculo y a una disminución en la inflamación crónica asociada con la edad. Sin embargo, para que el humano pueda obtener urolitina A y sus beneficios a través de la conversión que realiza la microbiota es importante tener una salud digestiva y gran variedad de microorganismos, los cuales alimentamos a través del consumo de frutas preferiblemente con cáscara, verduras, cereales integrales y legumbres.

Extender el tiempo de vida saludable es posible, para ello debemos minimizar el riesgo de enfermedades asociadas al envejecimiento, modificando hábitos y consumiendo una dieta saludable que sea completa y variada principalmente basada en plantas, donde predominen las proteínas de origen vegetal sobre las proteínas de origen animal, y demos preferencia a los cereales integrales, frutas y verduras de todos los colores, ya que de esta forma nos aseguramos de consumir diariamente una gran variedad de fitoquímicos, antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita para combatir los daños a los que diariamente se encuentra expuesto.

El autor es alumno de la Maestría en Nutrición Clínica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Sus comentarios son bienvenidos.