

Cuando la elección de los alimentos importa

Comer saludablemente en la mediana edad.

September 22, 2025

Varios estudios han demostrado que la alimentación saludable y la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes o la enfermedad cardíaca, están relacionadas. Otros han encontrado una conexión entre una dieta de alta calidad y una vida más larga.

Pero menos comunes son los estudios que examinan los vínculos entre varios patrones dietéticos y un envejecimiento mayormente saludable.

Un equipo de investigación examinó datos recolectados en dos estudios de salud y estilo de vida de larga duración.

El Nurses' Health Study inscribió a mujeres entre 30 y 55 años y el Health Professionals Follow-Up Study inscribió a hombres entre 40 y 75 años.

El equipo evaluó los datos de los participantes cada cuatro años desde el 1986 por 30 años. Los participantes fueron excluidos si tenían alguna enfermedad crónica grave al comienzo del estudio. La población final del estudio incluyó aproximadamente 70,000 mujeres y 35,000 hombres, con un total de más de 105,000 participantes. Los resultados se publicaron en Nature Medicine.

Los investigadores primero examinaron cuánto coincidían los detalles autoreportados por los participantes sobre sus dietas, con ocho diferentes patrones de dieta saludable. Entre estos patrones se encuentran el Índice de Alimentación Alternativa Saludable; la dieta DASH (siglas en inglés de Dietary Approaches to Stop Hypertension [Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión], apoyado por los Institutos Nacionales de Salud, o NIH); la dieta MIND (siglas en inglés de Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay [Intervención Mediterránea para el Retraso Neurodegenerativo]); el Índice de la Dieta de Salud Planetaria; y la dieta Mediterránea. También analizaron el consumo de alimentos ultraprocesados.

El equipo luego evaluó la relación entre la adherencia a cada patrón alimenticio y un envejecimiento saludable a la edad de 70 años o más. Descubrieron que más del 9% de los participantes, aproximadamente 9,800 personas, habían conseguido un envejecimiento saludable. Esto significa que no tenían ninguna enfermedad crónica importante y tenían mediciones positivas en su salud total.

Aquellos que más cumplieron con el Índice de Alimentación Alternativa Saludable tuvieron más posibilidades de envejecer saludablemente hasta los 70 años. Lo mismo ocurrió hasta los 75. Aquellos que mejor se adhirieron a cual- quiera de los otros patrones alimenticios también aumentaron sus chances.

Al margen de las dietas, las personas que consumieron más frutas, verduras, granos enteros, grasas no saturadas, frutos secos, legumbres y lácteos descremados tuvieron más posibilidades de envejecer saludablemente. El envejecimiento saludable fue menos marcado en aquellos que consumieron grasas trans, sal, bebidas azucaradas y carnes rojas o procesadas.