

Comer bien, envejecer mejor

Federico Leighton P. e Inés Urquiza R. (eds.)
Alimentación, antioxidantes y envejecimiento

Colección Adulto Mayor, Pontificia Universidad Católica de Chile, 2002



Recientemente se efectuó en la Universidad Católica el Simposio Internacional «Dietas cardioprotectoras». Este evento reunió a expertos nacionales e internacionales en el tema de la relación entre esta dieta y la prevención de ciertas enfermedades. Un parámetro más que es apropiado considerar Alimentación, antioxidantes y envejecimiento, publicando el año pasado por el mismo grupo que organizó el Simposio, y producido en conjunto por el Programa del Adulto Mayor y el Programa de Bases Moleculares de las Enfermedades Crónicas de la UC. Editado por los Doct. Federico Leighton e Inés Urquiza, éste es el segundo libro del mencionado Programa, y está dirigido al público en general y no sólo a la comunidad científica. Su lenguaje es claro y los términos más científicos están explicados.

En la introducción del libro se dan conceptos básicos del estrés oxidativo y del daño que este produce. En éste y en los capítulos posteriores se plantean preguntas específicas, invitando al lector a contestarlas y ayudando así a reforzar el conocimiento adquirido en la lectura.

El siguiente capítulo, escrito por los editores del volumen, da una explicación de los mecanismos protectores contra el daño oxidativo. Luego los autores comentan específicamente el rol de la oxidación en la aterosclerosis, la primera causa de muerte en Chile. Aquí se hace un análisis detallado y muy aclaratorio de la hipótesis oxidativa de aterogénesis. Este capítulo se refiere también a la llamada paradoja francesa y a la influencia del consumo moderado de vino en la prevención de la enfermedad coronaria, observación que ha generado una gran cantidad de trabajos en la literatura científica en los últimos años.

El Dr. Diego Mezzano y el bioquímico Carlos Martínez se concentran en la influencia de la dieta en la coagulación, incluyendo el efecto de la homocisteína en el proceso de coagulación. Esta molécula, cuya síntesis aumenta en la deficiencia de las vitaminas B₁₂ y ácido fólico, ha adquirido importancia en los últimos años como un factor patogénico en la enfermedad cardiovascular que en ciertos individuos puede tener incluso mayor importancia que el colesterol sanguíneo.

A continuación, el Dr. Nicolás Fuentes y el bioquímico Luis Lamondó discuten el efecto del estrés oxidativo en la temida enfermedad de Alzheimer, que se caracteriza por la aparición de placas seniles y muerte celular. Los autores plantean que el péptido beta amiloide, responsable de la formación de placas, funciona como un cerrojo capaz de generar especies reactivas de oxígeno.

La acción directa de este péptido puede ser prevenida en gran parte por antioxidantes.

La Dra. Ada Cuevas hace un análisis de la dieta mediterránea, sus características y efectos saludables. Se describen en este capítulo las grasas típicas de la dieta y aquellos alimentos específicos que las contienen. La dieta mediterránea se considera hoy en día como un modelo de dieta saludable y preventivo de la enfermedad coronaria. En este contexto es importante notar que la dieta promedio chilena es adaptable a la dieta mediterránea si se eliminan ciertos cambios como aumentar el consumo de aceite de oliva, pescado, frutas y verduras, y disminuir el de carnes rojas.

En el capítulo que sigue, los editores se refieren al efecto beneficioso del consumo moderado de vino, gracias a los polifenoles, sustancias distribuidas en la pepa de la uva y cuya concentración es sustancialmente mayor en el vino tinto que en el blanco, debido a las diferentes técnicas de vinificación de ellos. La acción de esos compuestos está dada principalmente por sus características antioxidantes. Los autores también analizan el efecto del alcohol y su rol en la prevención de la aterosclerosis, cuya acción se atribuye a la capacidad de esta bebida de aumentar las lipoproteínas de alta densidad y disminuir la coagulación sanguínea.

Luego los autores describen el proyecto de intervención llevado a cabo en la Universidad Católica, donde se comparó el efecto del vino y la dieta en factores de riesgo de

enfermedad cardiovascular en voluntarios jóvenes. Los resultados de este estudio son ampliamente conocidos: la dieta mediterránea aumenta sustancialmente la capacidad antioxidante en los individuos cuando se compara con una dieta alta en grasas. La adición del vino tinto en cantidades moderadas aumenta aún más esta característica.

El último capítulo, escrito por el nutricionista Oscar Castillo y el Dr. Jaime Rossmo, se concentra en la nutrición del adulto mayor. Se describen aquí los cambios que naturalmente ocurren con la edad en el organismo y como estos pueden cambiar los requerimientos nutricionales. Se incluye, asimismo, un cuestionario que permite al individuo evaluar a sí mismo. Es un método sencillo desarrollado en los Estados Unidos que puede prevenir en forma oportuna sobre problemas potenciales.

Al leer este libro, la conclusión obvia es que una alimentación saludable compuesta de frutas y verduras, un bajo consumo de grasas saturadas, un alto consumo de pescado y un consumo moderado de vino.

La investigación sobre antioxidantes ha aumentado en forma exponencial. Durante la década de los 70 se publicaron 8.700 artículos. Esta cifra se triplicó durante los años 90. Dentro de estos últimos, un cuarto de ellos fue publicado solo en el 2000. Los números hablan por sí solos.

Dr. Alberto Ruiz
Facultad de Medicina

Revista Universitaria 74 Santiago
2002

6112f2

Comer bien, envejecer mejor [artículo] Luis Maiz

AUTORÍA

Máiz Eleizegui, Luis

FECHA DE PUBLICACIÓN

2002

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Comer bien, envejecer mejor [artículo] Luis Maiz. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile