



Sanus cibus in corpore sano

Hacerse mayor es inevitable y hacerlo bien es un objetivo compartido por muchos que, cada vez más, se adueña de los hábitos de las personas cuando aún son jóvenes con el fin de llegar a las edades más avanzadas de la mejor manera. Desde la práctica de ejercicio a una cuidada exposición al sol, el mantenimiento de una dieta sana, completa y equilibrada se torna otro indispensable para la salud del presente y del futuro.

Por *Ruth Margalef Kriesten* y *Miguel Margalef Esteve*, FUNDADORA Y ASESOR, RESPECTIVAMENTE, DE BIOGRÜNDL

La dieta alimenticia tiene una gran importancia cuando se trata de conservar la salud y alejar las enfermedades. No resulta extraño, por esta razón, que estén proliferando las recetas que aseguran

una larga y sana vida; las cuales se pueden clasificar en tres grupos genéricos:

- 1.** Dietas normales, que van acompañadas de unos suplementos adecuados.
- 2.** Dietas con listas positivas, que establecen los alimentos que se pueden tomar y los que no por medio de enumeraciones.
- 3.** Dietas restrictivas, que disminuyen cualitativa o

cuantitativa de los alimentos de una dieta normal.

DIETAS NORMALES

Son, sin lugar a dudas, las más racionales y correctas. En ellas están permitidos todos los alimentos básicos, aunque tomados de una forma equilibrada, de manera que se cumplan las cuatro reglas de una alimentación correcta (leyes de cantidad, calidad, armonía y adecuación).

Éstas prescriben no sobrepasar nunca las 2.000 calorías diarias, o mejor todavía, ni siquiera alcanzarlas, quedando entre la ingesta entre las 1.200 y 1.800 calorías. Además, limitan el consumo de azúcar blanco, pudiendo ser sustituido por edulcorantes, miel, azúcar moreno, melaza de caña, sorbitol o fructosa; también la ingesta de proteínas, que deberá ser inferior al gramo diario por kilo de peso corporal; naturalmente, se procurará que las proteínas sean completas, es decir, ricas en aminoácidos esenciales. Por otro lado, aconseja sustituir, en lo posible, las grasas animales por las vegetales, mucho más insaturadas, prestando especial dedicación al aceite de oliva; y tomar verduras y frutas en abundancia, que son una estimable fuente de fibra, minerales y vitaminas. Resumiendo, lo correcto sería comer entre 20-25% de proteínas, 30-35% de grasas y 40-50% de carbohidratos.

El secreto para convertir la alimentación en la mejor medicina está en el equilibrio entre carbohidratos, grasas y proteínas.

COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

Las dietas normales deben ser complementadas con una serie de



sustancias, que, en sí, no tienen gran valor energético o plástico, pero que aportan una serie de factores que contrarrestan las posibles deficiencias, en lo que se refiere a la salud y a la prolongación de la vida útil. Un aforismo naturista postula que las enfermedades se comen y beben con lo que se ingiere. Probablemente, en una alimentación adecuada para cada etapa de la vida, radique, en buena medida, el logro de la longevidad.

A continuación, se exponen los complementos dietéticos más usuales para satisfacer las necesidades corporales, especialmente en los estados involutivos de la vida, y suplementar posibles carencias o deficiencias de la dieta alimenticia.

1. Levadura de cerveza en polvo

Se obtiene por desecación del *Saccharomyces cerevisiae*, que provoca la fermentación de los hidratos de carbono de la cebada, en el proceso de fabricación de la cerveza. Resulta un material extraordinariamente rico en el complejo vitamínico B; contiene, además, toda una larga serie de enzimas, factores hormonales y principios bióticos, que actúan

favorablemente sobre el metabolismo y las funciones vitales. Por otra parte, su alta tasa de proteínas de fácil asimilación y ricas en aminoácidos esenciales, contribuye a satisfacer las necesidades especiales de todo organismo en proceso de envejecimiento.

2. Germen de trigo

Es un componente de este cereal, que se elimina de la harina con el fin de obtener el pan más blanco. Posee un elevadísimo contenido proteico (40%), de valor semejante al de la carne, y de un aceite muy rico en ácidos grasos insaturados y en vitaminas liposolubles, en especial la E. Actúa sobre la piel envejecida, reduce el nivel de colesterol en la sangre y revitaliza al organismo.

3. Polen, miel y jalea real

Estos son los tres productos que ofrece la apicultura. El primero de ellos, tiene un alto contenido proteico, de sales minerales, fitohormonas y otros activos factores bióticos, todavía no muy bien estudiados, alguno de los cuales con acción antibiótica. Aparte de su poder nutritivo, tonifica y mejora el funcionamiento de diversos órganos. Mejora el estado físico



general y aumenta los rendimientos físico y psíquico.

La miel, por otra parte, goza de una antigua y bien ganada fama como complemento alimenticio. Su azúcar invertido resulta de muy fácil asimilación y sus contenidos vitamínico y mineral son notablemente altos. Alimenta, refuerza y tonifica.

Sin embargo, la jalea real resulta ser, sin lugar a dudas, la más activa de los tres. Es una preparación especial que producen las abejas para alimentar a su reina. Contiene, además una alta proporción de azúcar invertido, de vitaminas de los grupos B y C, de aminoácidos y de oligoelementos. Se señalan, asimismo, en la composición de la jalea real, varias materias de alto valor biológico, muchas de ellas no estudiadas todavía suficientemente. Hoy en día, está considerada como un complemento alimenticio de alto valor, en especial a

partir de edades posmenopáusicas, ya que mejora el metabolismo en general y aumenta la capacidad de respuesta inmunológica.

4. Lecitina

Es un fosfolípido formado por glicerina, ácidos grasos de naturaleza distinta según la procedencia de la lecitina, ácido fosfórico y una base nitrogenada denominada colina. Industrialmente, se obtiene del grano de la soja o de la yema del huevo. En el organismo se halla en la sangre, masa muscular, sistema nervioso (incluidos médula y cerebro) e hígado. Hoy se sabe que forma parte de la doble capa que constituye la membrana celular, por lo que es indispensable para el buen funcionamiento del cuerpo, en general, y de la célula, en particular.

La lecitina tiene unas propiedades fisiológicas sobre el organismo que pueden resumirse así:

- Emulsiona las grasas, con lo que favorece su digestión y absorción en el intestino, lo que simplifica el trabajo del hígado.
- Al formar parte de la membrana celular, constituye un factor determinante en su estructura y permeabilidad selectiva, lo que tiene una importancia decisiva en el buen estado celular, hecho que está directamente relacionado con el envejecimiento.

5. Elementos minerales y vitaminas

En todo complemento alimenticio con propiedades geriátricas, nunca debería faltar un aporte de minerales y vitaminas, que complementen el posible déficit debido a una menor ingestión de alimentos o a necesidades mayores por parte del organismo.

Se consideran básicos los siguientes minerales y vitaminas:

- Vitaminas: A, C y E.
- Minerales: Magnesio, manganeso, cobre, cinc y selenio.

Del magnesio puede decirse que es un mineral indispensable para la salud, pues cataliza la actividad de numerosas enzimas, estimula muchas reacciones bioquímicas, regula la fijación del calcio en los huesos y aumenta la efectividad del sistema inmunitario.

6. Ácidos nucleicos

Basándose en la relación entre los ácidos nucleicos y las claves de la herencia celular, una serie de nutricionistas han resaltado la posible importancia de dichos compuestos como complementos alimenticios.

El mensaje genético aportado por el ácido desoxirribonucleico (ADN) del núcleo celular, se transmite mediante el ácido ribonucleico (ARN), para la realización de la síntesis proteica. Con la edad puede haber un deterioro de ambos ácidos nucleicos, en forma de mutaciones, lo que lleva a errores de transcripción y realización.

Varios investigadores proponen la inclusión en la dieta, especialmente a partir de edades involutivas, de ácidos nucleicos como complementos dietéticos, con el fin de reducir los errores de transcripción del mensaje genético y, con ello, mantener la plena funcionalidad de las células y, como consecuencia, del organismo entero por un tiempo más largo. Así, aconsejan enriquecer la ingesta con ácidos nucleicos puros o con alimentos ricos en ellos, como son

las huevas, caviar, criadillas o brotes vegetales tiernos.

Aunque el uso de los ácidos nucleicos, como complementos en dietas especiales antienvjecimiento, tiene en la actualidad muchos seguidores, hasta la fecha, no se ha podido demostrar, fehacientemente, una acción positiva sobre la salud y la longevidad.

VERDADEROS ELIXIRES DE JUVENTUD

Siguiendo un régimen alimenticio normal con el complemento de los preparados indicados, tomados simultáneamente o alternados, es posible prolongar la vida útil e, incluso, lograr notables rejuvenecimientos; y en un gran número de casos, conseguir, a la vez, una fructífera longevidad. Por ello, varios autores, los consideran como “verdaderos elixires de juventud”.

Las cantidades aconsejadas a tomar por día, se exponen a continuación:

- Levadura de cerveza: 20 g.
- Polen: 10 g.
- Miel: 25 g.
- Jalea real: de 0,1 a 1 g. según sea la concentración.

- Germen de trigo: 20 g.
- Lecitina: 10 g.
- Vitamina A: 7,5 mg.
- Vitamina C: 500 mg.
- Vitamina E: 250 mg.
- Magnesio en forma de cloruro hidratado: 1 g.
- Cinc, cobre y manganeso en forma de cloruros: 50 mg. de cada uno.
- Selenio en forma de selenito sódico: 50 mcg (millonésimas de g.)
- Ácidos nucleicos: 10 g.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Esta clase de alimentación propia de algunos países mediterráneos, entre ellos España, es totalmente correcta para la longevidad. Fue declarada en 2010 Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Y es que dietas aceptables hay bastantes pero la mediterránea es, además, protectora de la salud. Sus elementos característicos son los siguientes:

- Pan de harina de trigo preferentemente integral
- Aceite de oliva virgen
- Pescado de variedades con espinas
- Verduras crudas y cocidas



- Frutas
- Frutos secos (almendras, avellanas, nueces, piñones, pistachos y cacahuetes)
- Vino tinto

De estos elementos hay tres que son claves y diferenciales: el aceite de oliva, el vino tinto y las frutas. Sin ellos se pierde el 35% de sus buenas cualidades. Está probado que el aceite de oliva desciende la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, el vino por sus propiedades antioxidantes, debidas al contenido en resveratrol, y las frutas por su alta proporción en vitaminas y minerales.

DIETAS CON LISTAS POSITIVAS

Establecen unas listas de alimentos permitidos, con exclusión de todos los demás. Las más conocidas y seguidas son las siguientes:

1. Alimentos naturales

Este tipo de dietas parten de la premisa consistente de que todos los alimentos actuales están más o menos manipulados o tratados de una forma artificial; por lo que siempre contienen residuos de abonos químicos, pesticidas o materias hormonales. Por dicho motivo, los alimentos resultan ser de dudosa calidad, por lo que, a la larga, provocarán una serie de trastornos patológicos en el organismo.

Los seguidores de esta dieta consideran alimentos apropiados sólo aquellos que han sido obtenidos de plantas cultivadas con abonos naturales y sin pesticidas sintéticos y, asimismo, de animales que coman alimentos no manipulados. El procesado de los alimentos debe hacerse, igualmente, de la forma más natural posible.



En opinión de la inmensa mayoría de nutricionistas y gerontólogos, dichas dietas naturales, no presentan una influencia contrastable sobre la conservación de la salud y la longevidad. De hecho, muchas de ellas no proporcionan una alimentación lo suficientemente variada, de manera que puedan suministrar al organismo todos aquellos principios nutrientes precisos para cumplir las leyes de calidad y armonía, propias de una alimentación correcta.

2. Alimentos de origen vegetal

Los vegetarianos son partidarios de dicha alimentación por considerarla la más sana para el organismo y también por respeto a la vida de los animales. Se tiene al vegetarianismo como un modo de alimentación correcto, siempre y cuando se acompañe de unos complementos de origen animal, como son los huevos, la leche y sus derivados (queso, mantequilla, yogurt, nata) y la miel, ya que las proteínas de origen vegetal, presentan deficiencias en cuanto a su composición en aminoácidos esenciales y en vitamina B12.

Debe conocerse, sin embargo, que las personas que siguen una dieta vegetal, si va acompañada de unos pocos complementos de origen animal, suelen gozar de una buena salud, presentándose en ellas un muy bajo índice de enfermedades, tales como la gota, artritis, artrosis y arteriosclerosis, que tanta relación tienen con una alimentación rica en carnes y otros productos animales.

Una variedad dentro del vegetarianismo es el veganismo, en el cual sólo se permiten los alimentos de procedencia vegetal, con rigurosa exclusión de todos aquellos de origen animal. Desde el punto de vista médico, se considera al veganismo estricto como una aberración dietética, ya que, como se ha indicado, los alimentos vegetales presentan unas deficiencias de ciertos aminoácidos esenciales y vitaminas que difícilmente pueden subsanarse con los complementos que proponen los partidarios de esta dieta, consistentes en proteínas de la soja y frutos secos.

El auténtico veganismo complementa el vegetarianismo, pero de una forma muy restrictiva. Así no se puede consumir ningún

producto de origen animal, ni siquiera leche y sus derivados; tampoco miel. Como alternativas aconsejan la leche de almendras y las bebidas con soja y avena. Por otra parte, las frutas y verduras se toman siempre crudas y, si es posible, de cultivos ecológicos.

3. Alimentos crudos

Todas las dietas a base de alimentos crudos se basan en el hecho cierto de que al cocinarlos se destruyen o pierden bastantes de sus componentes activos: vitaminas, minerales y fibras, entre otros. Por otra parte, los partidarios del crudivorismo insisten, especialmente, en otro aspecto, quizás más rebuscado: la calidad del agua ingerida con los alimentos cocinados, es menor y de un valor biológico inferior.

La composición básica de una dieta crudívora debe estar compuesta de un 80% de frutos y legumbres; 10% de alimentos ricos en proteínas (leche y sus derivados, soja); del 8% de cereales; el 2% restante de hidratos de carbono de bajo peso molecular, como los contenidos en la miel o melaza de caña.

4. Vegetarianismo de Bircher

Dentro del vegetarianismo tiene ahora gran aceptación una variante propuesta por el suizo Bircher, que conjuga este régimen con un programa complementario, consistente en ejercicios corporales, prácticas respiratorias, relajaciones y yoga. En lo referente a la alimentación, este método propugna una dieta a base de verduras, que deben tomarse, en parte, crudas y especialmente sazoadas. Primero se ingieren los alimentos crudos y después los cocidos. La carne se sustituye por huevos, leche

o sus derivados y soja. No admite la sal refinada, los saborizantes y especies fuertes, así como el azúcar blanco, que se cambian por hierbas aromáticas, sal biológica y miel o melaza.

5. Dietas proporcionadas ácido-básicas

Tanto en el crudivorismo, como en otras dietas, se debería lograr un sistema proporcional entre alimentos ácidos y alcalinos o básicos.

La denominación ácida o básica de los alimentos viene determinada por el medio en que el organismo realiza su digestión. Así, para digerir la carne, éste debe segregarse jugos con un elevado grado de acidez; por este motivo, a la carne se la clasifica como un alimento ácido. En cambio, las frutas y verduras, se consideran alimentos alcalinos, por ser los jugos digestivos para ellas mucho menos ácidos.

Se considera una correcta proporción de alimentos ácidos y básicos, a aquélla que se compone de un 20% de los de tipo ácido y un 80% de básicos. Para seguir adecuadamente esas dietas, se suministran unas tablas donde van clasificados los alimentos según el baremo ácido-alcalino, dándose instrucciones precisas sobre sus posibles mezclas en una comida.

PRÁCTICAS RESTRICTIVAS

Son aquéllas que aconsejan restricciones cualitativas o cuantitativas. Las más conocidas, dentro de este apartado, son las que se consignan seguidamente:

1. Monodietas

Consisten en la ingesta, durante un período corto de tiempo, de un solo tipo de alimento que, por lo general,

suele ser una determinada clase de fruta o verdura. Estas dietas se siguen en cortos espacios de tiempo para curas de adelgazamiento o de depuración del organismo, ya que con ellas quedan, según afirman sus practicantes, libres de toxinas y otras materias que tienen una influencia negativa para la salud y también sobre la longevidad.

Actualmente, se ha puesto de moda entre los actores de Hollywood la “Dieta del fin de semana” a base de tomar solamente las manzanas que se quiera, durante los viernes, sábados y domingos, a ser posible sin mondarlas y bebiendo entre 1,5 y 2 litros de agua cada día. Con esta monodieta se puede perder, según afirman, hasta 2 Kg de peso.

La increíble pérdida que se logra con esta dieta se debe a estos tres efectos:

- Sensación de saciedad por su alto contenido en fibra.
- Quemador de grasas, por su contenido en vitamina C y otras 10 más.
- Drenador de agua, por la alta concentración en minerales, especialmente K, P y Mg.

2. Prácticas de ayuno parcial

Últimamente se están llevando a cabo prácticas y técnicas restrictivas del ayuno, consistentes en tomar unas cantidades limitadas de zumos repartidas en cuatro veces al día a lo largo de una semana. Dichas “mini curas” de ayuno se llevan a cabo siguiendo la vida normal, sin vigilancia especial alguna. Con ellas se obtienen, asimismo, unos inestimables beneficios de depuración del organismo, así como un mejor control del cuerpo y espíritu.



3. Prácticas de ayuno total

La total supresión de alimentos durante un cierto período de tiempo ha sido corriente desde épocas muy remotas para sanar el cuerpo y alma. Procede de prácticas religiosas ancestrales, tendentes a lograr un mejor autodomínio del cuerpo y una elevación del espíritu.

La medicina aplica las técnicas del ayuno, no sólo para obtener rápidos descensos del peso corporal sino también como práctica muy válida para mantener una buena salud y alcanzar una fecunda longevidad.

El ayuno terapéutico que se practica hoy en día, supone la no ingestión absoluta de cualquier alimento, con toma libre de agua que, a menudo, se acompaña de vitaminas y sales minerales. Al no haber ingestión de alimentos, primero se consumen las reservas de hidratos de carbono; a continuación, se metabolizan las grasas de reserva y, finalmente, las propias proteínas, material plástico de los músculos y órganos.

En el ayuno absoluto se viene a perder, por término medio, 1 kilogramo cada cuatro días. Se

practica en centros especializados en períodos de siete a catorce días. Se requiere un tiempo de inicio progresivo de tres días y otro, también progresivo, de salida. Pasados los tres primeros días de ayuno total, que resultan angustiosos y molestos, se entra en una situación tolerable. De todos modos, debe practicarse en régimen de internado y bajo estricta vigilancia médica.

Las técnicas de ayuno total, practicadas con cierta periodicidad, proporcionan una extraordinaria depuración del organismo, a la vez que son cursos de serenidad y autodomínio para el espíritu. El ayuno total se ha incorporado ya como una técnica habitual para conseguir una vida útil más larga y, por ende, para conseguir una fructífera longevidad.

4. Dieta muy pobre en hidratos de carbono

Otra dieta restrictiva es la propuesta por el médico austríaco Wolfgang Lutz. Se basa en una muy baja ingestión de hidratos de carbono, tanto de monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), disacáridos (sacarosa,

lactosa) y polisacáridos (almidón, glucógeno). En cambio, no limita la de lípidos y proteínas.

Los monosacáridos pasan directamente a la sangre. En cambio los di- y polisacáridos se metabolizan en sus monosacáridos, antes de pasar a la sangre y allí, mediante el concurso de la insulina, se forma el glucógeno que se acumula, especialmente, en el hígado y los músculos. El organismo recurre al glucógeno cuando necesita glucosa y no le es proporcionada por los alimentos.

La dieta Lutz argumenta que si la cantidad de insulina necesaria para pasar la glucosa a glucógeno no es suficiente, especialmente por la ingestión abundante de hidratos de carbono, aparecen enfermedades como son la diabetes, la obesidad, la arterioesclerosis, el infarto, el cáncer, etc.

Para evitar todas estas enfermedades, Lutz propone una dieta muy pobre en hidratos de carbono y libre ingestión de lípidos, proteínas y agua. La fruta la limita a una manzana al día y los hidratos de carbono juntos (como pan, harinas, patatas, pastas de sopa, arroz, pasteles, galletas, azúcares, miel, etc.) tienen una cantidad límite de 50 gramos al día.

5. Dieta parcial depurativa

Se hace un día a la semana, preferentemente los viernes o sábados, tomando desayuno y cena normales y entre estas dos comidas, ayuno estricto de 10 a 12 horas, bebiendo 1,5 litros de agua. Proporciona unos beneficios notables de depuración, especialmente del aparato digestivo y de los riñones.

NET ZERO TECH

Feria de la descarbonización mediante eficiencia energética, electrificación con renovables e hidrógeno

5 y 6 de junio de 2024
Recinto Ferial La Farga
L'Hospitalet-Barcelona

Descarbonización,
el camino hacia la
neutralidad climática



••• PATROCINIO OFICIAL •••

AENOR

••• PATROCINIO PLATINO •••

Naturgy

••••• PATROCINIO ORO •••••

IMQ **ecoact**
IBERICA

••••• PATROCINIO PLATA •••••

axpo **BOSCH** **CENER** **fi group** **FUTURE MOTORS** **20 years of globalfactor** **nedgia** **PLUG & PLAY ENERGY** **TFC**

••••• COMITÉ ASESOR •••••

CEEC **A3E** **anese** **Secartys** **Centro Nacional de Hidrógeno** **fie** **Foro Industria y Energía** **appa renovables** **XARXA H₂CAT** **sedigas**

••••• APOYO INSTITUCIONAL •••••

Generalitat de Catalunya Institut Català d'Energia **Ajuntament de L'Hospitalet**

INFORMACIÓN

+34 916 308 591 / +34 671 556 329 info@netzero-tech.com netzero-tech.com