

# Nutrición y longevidad

**Por Dr. Walter Rosich**  
**Catedrático Auxiliar**  
**Recinto de Ciencias Medicas UPR**  
**E Mail; Wrosich@yahoo.com**

En el comienzo de mi práctica médica atendí a un hombre algo pasado de sus ochenta años al cual le hice algunas recomendaciones alimentarias. El buen señor, mirándome fijamente a los ojos, me dijo: mire doctorcito, lo que he comido me ha permitido vivir hasta esta edad; ¿no sería mejor que sea yo quien le aconseje? Pasada la vergüenza comprendí que aquel anciano tenía razón. Fue entonces cuando comencé a investigar, de manera anecdótica, los hábitos alimentarios de aquellos pacientes que mantenían buena salud a edad avanzada.

La información que obtuve durante aquellos años no debería sorprender a nadie en estos días en los cuales la ciencia de la nutrición ha descubierto los mecanismos de la acción beneficiosa de los nutrientes en la preservación de la salud y la longevidad. He aquí los hallazgos más consistentes entre los pacientes más viejos en relación a sus hábitos alimentarios a lo largo de sus vidas.

- 1) Consumir poca sal y azúcar.
- 2) Poca grasa animal en su dieta.
- 3) Comer muchos granos, viandas y vegetales.
- 3) Consumir pescado frecuentemente.
- 4) Use mucho aceite de oliva. Se piensa que este es el componente más importante de la llamada dieta mediterránea, la cual es parte de nuestra herencia cultural

hispanica. 5) Tomar un suplemento de vitaminas y minerales cada día. 6) Tome vit E de 400 a 800u diariamente. ¡Esta recomendación fue consistente entre personas centenarias! 7) Vit C 500mgs al día. 8) Suplementos de calcio. 9) Aceites de pescado (capsulas de fish oil) estos son una fuente de ácidos grasos omega. Se obtienen en una dieta rica en mariscos. 10) Evite la obesidad 11) Nunca coma en las dos horas antes de retirarse a dormir.

Tenga en cuenta que las personas con enfermedades que requieran dietas terapéuticas deben seguir cuidadosamente las recomendaciones de un nutricionista. Además no olvide el otro componente importante de prevención de enfermedades que es la actividad física frecuente.

Publicado por El Nuevo Día  
Junio 2011