|  |  |
| --- | --- |
| IntraMed   |  | | --- | | 04 SEP 12 | Quizá no **¿Cuidarse mucho en las comidas ayuda a vivir más?** La dieta extrema no incrementa el período de vida en monos macacos. | |
| Por Sharon Begley  NUEVA YORK (Reuters) - La premisa de longevidad de las dietas es seductoramente simple: reducir la ingesta de calorías por debajo de lo habitual sumará años a su vida.  Pero una nueva investigación publicada el miércoles demuestra que la dieta extrema no incrementa el período de vida en monos macacos -los parientes más cercanos del hombre-, que la probaron en un estudio riguroso a largo plazo.  Con salvedades, expertos externos consideraron que los resultados son definitivos, particularmente cuando se los combina con los de un estudio similar.  "Si hay una manera de manipular la dieta humana para que nos permita vivir más, no la hemos descubierto aún y quizá no exista", dijo el biólogo Steven Austad, del Instituto de Estudios sobre Longevidad y Envejecimiento Barshop del Centro de Ciencias Médicas de la University of Texas, que escribió un análisis sobre la investigación en la revista Nature.  Desde 1934, estudios han demostrado que ratas, ratones, moscas de la fruta y gusanos alimentados en laboratorio con un 10 a un 40 por ciento menos de calorías que sus pares con alimentación libre vivían alrededor de un 30 por ciento más. En algunas investigaciones, llegaron a vivir el doble de tiempo.  Esos hallazgos han generado una creciente comunidad de creyentes que buscan mejorar la salud y vivir más a través de dietas calóricamente restringidas (CR), como prometía en el 2005 el libro "La dieta de la longevidad", incluidos 5.000 miembros de la Sociedad Internacional CR.  La investigación también ha llevado a compañías como Procter & Gamble y Nu Skin Enterprises a desarrollar fármacos que imitan los efectos de la restricción calórica.  El nuevo estudio, del Instituto Nacional del Envejecimiento, que es parte de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, sugiere una sorprendente desconexión entre la salud y el lapso de vida.  El trabajo reveló que la mayoría de los 57 monos que consumieron dietas calóricamente restringidas tenían corazones y sistemas inmunes más saludables y tasas menores de diabetes, cáncer y otras enfermedades que los 64 simios que actuaron como grupo de control. Pero no había recompensa en longevidad.  "Uno puede argumentar que los animales calóricamente limitados eran más saludables", dijo Austad. "Tienen mejor perfil de colesterol, menos pérdida muscular, menos enfermedad. Pero eso no se tradujo en mayor longevidad. Lo que aprendimos de esto es que uno puede deslindar salud de longevidad", añadió.  NUEVA YORK (Reuters) - La premisa de longevidad de las dietas es seductoramente simple: reducir la ingesta de calorías por debajo de lo habitual sumará años a su vida.  Pero una nueva investigación publicada el miércoles demuestra que la dieta extrema no incrementa el período de vida en monos macacos -los parientes más cercanos del hombre-, que la probaron en un estudio riguroso a largo plazo.  Con salvedades, expertos externos consideraron que los resultados son definitivos, particularmente cuando se los combina con los de un estudio similar.  "Si hay una manera de manipular la dieta humana para que nos permita vivir más, no la hemos descubierto aún y quizá no exista", dijo el biólogo Steven Austad, del Instituto de Estudios sobre Longevidad y Envejecimiento Barshop del Centro de Ciencias Médicas de la University of Texas, que escribió un análisis sobre la investigación en la revista Nature.  Desde 1934, estudios han demostrado que ratas, ratones, moscas de la fruta y gusanos alimentados en laboratorio con un 10 a un 40 por ciento menos de calorías que sus pares con alimentación libre vivían alrededor de un 30 por ciento más. En algunas investigaciones, llegaron a vivir el doble de tiempo.  Esos hallazgos han generado una creciente comunidad de creyentes que buscan mejorar la salud y vivir más a través de dietas calóricamente restringidas (CR), como prometía en el 2005 el libro "La dieta de la longevidad", incluidos 5.000 miembros de la Sociedad Internacional CR.  La investigación también ha llevado a compañías como Procter & Gamble y Nu Skin Enterprises a desarrollar fármacos que imitan los efectos de la restricción calórica.  El nuevo estudio, del Instituto Nacional del Envejecimiento, que es parte de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, sugiere una sorprendente desconexión entre la salud y el lapso de vida.  El trabajo reveló que la mayoría de los 57 monos que consumieron dietas calóricamente restringidas tenían corazones y sistemas inmunes más saludables y tasas menores de diabetes, cáncer y otras enfermedades que los 64 simios que actuaron como grupo de control. Pero no había recompensa en longevidad.  "Uno puede argumentar que los animales calóricamente limitados eran más saludables", dijo Austad. "Tienen mejor perfil de colesterol, menos pérdida muscular, menos enfermedad. Pero eso no se tradujo en mayor longevidad. Lo que aprendimos de esto es que uno puede deslindar salud de longevidad", añadió.  **SISTEMAS INMUNES MÁS JÓVENES, MENOS ENFERMEDAD CARDÍACA**  La investigación del Instituto Nacional del Envejecimiento (NIA), lanzada en 1987, es uno de dos estudios que analizan si comer apenas el 70 por ciento de las calorías de una dieta estándar de laboratorio extiende la vida de un primate longevo.  Un trabajo del Centro Nacional para la Investigación de Primates de Wisconsin, que comenzó en 1989, también empleó monos rhesus, cuya psicología, genética y período de vida promedio (27 años) son más cercanos a los de los humanos que los roedores en los que se ha investigado previamente la restricción calórica.  Los resultados iniciales eran prometedores. En el 2006, el grupo del NIA informó que los monos con limitación calórica tenían sistemas inmunes que lucían más jóvenes.  En tanto, Wisconsin reportó que luego de 20 años de comer como pájaros, los monos eran menos propensos a tener enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer y otras enfermedades de la vejez.  También vivían más: al 2009, el 80 por ciento de los monos de Wisconsin con alimentación libre había muerto por enfermedades ligadas al envejecimiento, mientras que sólo el 50 por ciento de los simios con restricción calórica había fallecido.  Los científicos dijeron entonces que esos hallazgos mostraban "que la (dieta) CR desacelera el envejecimiento en las especies primates".  **VEREDICTO IMPACTANTE**  Los expertos en envejecimiento esperaban desde ese momento un análisis del estudio del NIA, y el veredicto fue impactante: "Los monos calóricamente limitados no vivieron más que los otros monos", dijo a Reuters Julie Mattison del NIA, quien ayudó a dirigir el estudio.  Los animales más ancianos de cada grupo tenían la misma incidencia de tumores, enfermedad cardíaca y deterioro general. Mientras que los simios abstemios tenían algunos indicadores de salud mejorados, como los niveles de colesterol y triglicéridos, "que no se traducían en una mejor supervivencia", dijo Mattison.  Incluso los monos que iniciaron la dieta CR más temprano en la vida, entre 1 y 14 años, tampoco tenían ventaja sobre sus pares con alimentación libre.  Quizá lo más sorprendente es que los indicadores de salud solían ser peores en los monos que comenzaban la restricción calórica de jóvenes en lugar de en la adultez, lo opuesto a lo que esperaban los expertos.  Y además, más animales que iniciaron la restricción calórica cuando eran jóvenes murieron por causas no relacionadas con el envejecimiento que sus pares con alimentación libre. "Habría algo respecto de la restricción calórica que hace a los animales más susceptibles a la muerte por otras causas", dijo Austad.  "Comparar la restricción calórica con lo que se piensa que es una dieta normal pero de hecho es una alimentación poco saludable con demasiada comida y demasiada azúcar puede engañar", agregó el experto.  "Si se mantiene a los animales (del grupo de) control en una dieta saludable, como lo hizo el NIA, una dieta que produce un extremo de inanición no tiene efecto sobre la longevidad", agregó.  Los equipos del NIA y de Wisconsin continúan recolectando datos para ver si la restricción calórica de repente muestra ser más beneficiosa. "Pero lo que saco de estos estudios es que la inanición extrema no sería el paradigma correcto", finalizó Austad. |