



better
naked.

NUTRICIÓN

las 5 peores
comidas para
la longevidad



1

INTRO

Las investigaciones demuestran que una dieta mediterránea equilibrada podría ser la clave para un envejecimiento saludable. Con su énfasis en las frutas, las verduras, el pescado y las grasas saludables como el aceite de oliva, este estilo de alimentación es automáticamente antiinflamatorio y favorable a la longevidad.

Por otro lado, algunos alimentos y bebidas pueden comprometer el proceso de envejecimiento. Una de cada cinco muertes se produce por una mala alimentación.

A continuación, destaco los cinco peores alimentos y bebidas para la longevidad.





ALCOHOL

El alcohol es una toxina y no hace ningún favor a nuestra salud. A pesar de los supuestos beneficios de la bebida (¡pero los antioxidantes del vino tinto!), los expertos coinciden en que el alcohol está lejos de ser saludable.

Por un lado, el alcohol aumenta el riesgo de cáncer colorrectal y de mama, incluso con niveles bajos de consumo, de acuerdo con las últimas investigaciones.

El alcohol es también un conocido inmunosupresor, lo que resulta especialmente problemático para las personas mayores, ya que aumenta el riesgo de que el sistema inmunitario funcione mal.



3

CARNE PROCESADA

Las carnes procesadas como las salchichas, los perritos calientes y la carne en conserva están clasificadas por la Organización Mundial de la Salud como carcinógenos del grupo 1. Traducción: Hay pruebas suficientes de que el consumo crónico de estos alimentos aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.

En general, cuanto menos carne procesada comamos, mejor. Intenta limitar las carnes rojas y procesadas y, en su lugar, ingiere proteínas magras procedentes del pescado, las aves de corral, los huevos, las judías, el tofu y el tempeh.





REFRESCOS

Las bebidas azucaradas se encuentran entre los principales culpables del aumento de las tasas de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes de tipo 2, así como las enfermedades del corazón, el riñón y el hígado.

También hay pruebas de que el exceso de azúcar puede afectar a nuestra mente. Los niveles crónicamente altos de glucosa en sangre se asocian con una tasa significativamente mayor de deterioro cognitivo. Los investigadores también informaron que los participantes en el estudio con diabetes experimentaron mayores descensos en la memoria y la función ejecutiva en el transcurso del estudio de ocho años en comparación con aquellos sin diabetes.



5

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

La investigación sugiere que el consumo excesivo y crónico de ultraprocesados podría acelerar el envejecimiento.

Reduce tu consumo de ultraprocesados para tener más posibilidades de envejecer de forma saludable. Cuando tomes un tentempié, elige alimentos enteros y no procesados con un mínimo de ingredientes, como una manzana con mantequilla de cacahuete natural, zanahorias bañadas en guacamole o yogur griego natural endulzado con fruta fresca y canela.





ALIMENTOS FRITOS O CARBONIZADOS

A estas alturas, sabemos que las carnes procesadas plantean problemas para nuestra salud. Pero también lo hacen las proteínas animales frescas que se preparan con determinados métodos de cocción. Entre los peores están la fritura y el asado a alta temperatura.

Ambas preparaciones pueden producir compuestos nocivos llamados aminas heterocíclicas (HCA) e hidrógenos aromáticos policíclicos (HAP). Cada uno de ellos se forma a partir de la interacción única entre el calor elevado y los componentes de las proteínas, como los aminoácidos, las grasas y la creatinina.

El problema con los HAP y los HCA es que son mutagénicos, es decir, tienen el poder de causar mutaciones celulares que pueden aumentar el riesgo de cáncer.



*"build a body
you want
living in"*