

Alimentos anti- envejecimiento

Colaboración: Ing. Giselle Valenti Dovale



Té verde

El té verde ha sido usado por miles de años como una bebida tradicionalmente terapéutica que promueve la longevidad y la buena salud, recuerda el doctor Sadkhin. "Es una excelente fuente de un antioxidante llamado EGCG, que previene el desarrollo de células dañinas y ayuda a mantener la integridad estructural de las membranas, lo que también protege a las células", El EGCG, según el experto, es 25 a 50 veces más potente que otros antioxidantes populares como la vitamina C y E. De hecho, una taza de té verde es equivalente en efecto a una porción de frutas y vegetales.



Miel

Para endulzar bebidas o preparar comidas, siempre ha sido un elemento sano. Pero ahora, la miel ha subido en el ranking por sus propiedades antiage, de acuerdo con Sadkhin. "Se ha descubierto que la miel es tan buena fuente de antioxidantes como las frutas y vegetales más saludables, además de proveer energía y carbohidratos, que son esenciales para un estilo de vida activo", indica.



Vegetales de hoja verde

Si eres de los que se saborean con una fresca ensalada de un mix de verdes, es tu oportunidad de comer sano y detener el reloj de los años. "Las hojas verdes, pero especialmente la espinaca, pueden ayudar a protegerte de la edad. La espinaca en particular protege de la degeneración macular relacionada con la edad", asegura la nutricionista Deborah Enos.



Café

"Aunque el mecanismo todavía no está claro, el café parece proteger contra la cirrosis, el cáncer de hígado, la Enfermedad de Parkinson y la diabetes", recuerda John La Puma. Según el especialista, el café tiene muchos componentes químicos metabólicamente activos, entre ellos la cafeína, que pueden actuar en ese sentido.



Leche

Nadie duda de sus bondades con la salud. Pero lo que quizá no sabías es que posee fitoquímicos que trabajan para mejorar la función corporal y la salud en general. "Muchas sociedades de longevos la consumen regularmente. La leche contiene vitaminas D, K y calcio que previenen la degradación de los huesos, vitamina A que es crítica para la función inmune y yodo, importantísimo para la función tiroidea. También posee nutrientes como potasio, magnesio, riboflavina y vitaminas B12, necesarias para la buena salud cardíaca. Lo más interesante: algunos componentes de la leche son agentes que inhiben varios tipos de cáncer como el de piel, de seno y colorectal", señala el doctor Sadkhin.



Aguacate

Ideales para compartir en un exquisito guacamole, los aguacates contienen muchos beneficios antiage. Según el doctor Sadkhin, además de ser una buena fuente de grasas monosaturadas que reducen el colesterol malo y, por lo tanto, disminuye el riesgo de complicaciones al corazón lo que resulta en una vida más larga y saludable, tiene vitamina E, un antioxidante que mantiene la piel sana y previene su envejecimiento.



Ajo

Su impacto en la salud es tan fuerte como su olor. Pero vale la pena. "Los estudios demostraron que las personas que comen pequeñas cantidades de ajo al menos una vez a la semana, son 50 por ciento menos propensos a desarrollar ciertos tipos de cáncer", asegura el doctor Sadkhin.



Agua

Beber agua es fundamental para sobrevivir, pero también para vivir más y mejor. "Tomar al menos 8 vasos de agua al día asegura un manejo óptimo de las toxinas y desechos del organismo y acelera la remoción de estas sustancias dañinas del cuerpo, reduciendo el estrés y mejorando la salud en general", asegura el doctor Sadkhin.



Tomates

Exquisitos en ensalada, sopas o como salsa para tu pasta, los tomates son una fuente rica en flavonoides. "Los flavonoides son químicos anti-inflamatorios del cuerpo, y el licopeno, el caroteno más conocido que le da ese color rojo brillante", explica John La Puma, autor de "ChefMD: A Food Lover's Guide to Culinary Medicine". La mejor forma de absorber el licopeno, según el experto, es con una pizca de aceite.



Chocolate

Siempre es un placer comer así de saludable. "Mientras más alto sea el nivel de cacao, más grande es la habilidad del chocolate amargo de dilatar las arterias, ayudándolas a retener flexibilidad y elasticidad y disminuir la presión arterial, lo que ayuda a retrasar el envejecimiento", dice John La Puma.



Calabaza

Aprovecha la época. La calabaza, según el doctor Sadkhin, viene cargada de vitaminas y nutrientes esenciales, y es rica en antioxidantes que previenen el proceso de envejecimiento y estimulan la función metabólica. "También disminuyen la glucosa en la sangre y disminuyen el colesterol malo, un componente importante en quien sufre diabetes y obesidad", agrega el experto.



Yogurt

Además de ser un snack delicioso y saludable, el doctor Sadkhin lo recomienda porque contiene bacterias vivas que fortifican el sistema inmunológico y mejoran la función metabólica: "Esto incrementa la resistencia a enfermedades inmuno relacionadas".

Soja

"Los frijoles de soja o soya, están llenos de grasas insaturadas saludables, poderosos antioxidantes y flavonoides y, además, son una excelente fuente de proteína disponible para la formación de músculo", indica John La Puma. Un plus: también puedes adaptarlos fácilmente a cualquier tipo de sabor y condimento.

