

# Ciencia y Luz

FACEBOOK | TWITTER: @CienciaUV



DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN DE LA CIENCIA



Universidad Veracruzana

Ciencia UV

# Mente Joven

Juan José Barrientos\*

Edición: Eliseo Hernández Gutiérrez

Ilustración: Francisco J. Cobos Prior

Dir. de Comunicación de la Ciencia, UV

dcc@uv.mx

## Todos

conocemos a personas que lucen con más o con menos años de los que tienen. Esto ocurre porque la edad cronológica —el número de años vividos— no coincide con la biológica —es decir, la que se aparenta—, que se puede medir mediante algunos biomarcadores como las canas, arrugas, pero también con base en los niveles de colesterol y triglicéridos, así como los de hemoglobina y ferritina, el índice de masa corporal, etc. En general, quienes aparentan menos edad viven más que quienes aparentan más años.

do”; en cambio, en otros países la vejez no implica deterioro mental, siendo Japón el mejor ejemplo, pero le siguen de cerca Francia e Italia, entre otros.

Estep III señala que “la incidencia de Alzheimer y otras demencias de la gente de los países más pobres es menor que la de los habitantes de la misma edad de los países ricos y que esto se debe a la alimentación. Sin embargo, no se trata nada más de la comida chatarra sino también de muchos alimentos que se consideran saludables y que en realidad pueden estar bien y ser sanos para ciertas personas, sobre todo para los jóvenes, pero a largo plazo resultan perjudiciales”.

menos carne y más pescado, mostró que dichos individuos habían envejecido unos cinco años menos que carnívoros frecuentes. Por ejemplo, los nativos de Creta, en Grecia, son por lo general cinco años más jóvenes que los de los Países Bajos, su nivel de ferritina es como la mitad del de los holandeses y tienen pocas probabilidades de sufrir derrames cerebrales, cáncer, diabetes o infartos.

Un estudio del 2006 arrojó como resultado que los pobladores de Japón, sobre todo los de la isla de Okinawa, tenían concentraciones reducidas de ferritina e incluso deficiencia, los niveles de los japoneses mayores, entre ellos los centenarios, se encuentran con frecuencia por debajo del mínimo.

El oxidante más abundante y potente en el organismo es el hierro. El exceso de éste, que se acumula en la parte inferior del tracto gastrointestinal, no es eliminado por el cuerpo, como sí ocurre con otros minerales, lo cual aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon. Lo peor del caso es que goza de buena reputación, al grado que en la mayoría de los países se acostumbra “enriquecer” la harina y los cereales, la leche y otros alimentos agregándoles hierro.

### Leer las etiquetas

En razón de lo expuesto, se recomienda reducir el consumo de carnes rojas en la tercera edad o incluso antes, pero también tomar té o café con las comidas debido a que inhiben la acumulación de hierro. Es necesario leer cuidadosamente las etiquetas y no comprar alimentos “enriquecidos”, así como revisar si el agua potable contiene hierro e instalar en ese caso un filtro para eliminarlo. En general, las poblaciones más longevas consumen pocos alimentos de origen animal, esto es, reducen la ingesta de dicho mineral.

A partir de estos y muchos otros datos, Preston Estep III concluye que el hierro es un factor determinante de las enfermedades mentales propias de la vejez. Asimismo menciona, entre otras, la creencia de que los granos integrales son más nutritivos que los refinados, recordando que el arroz se cultivaba con frecuencia en tierras que contienen arsénico y por eso es mejor eliminar la cáscara y cocerlo al vapor, como hacen los japoneses; también las pastas italianas se hacen por lo general con trigo refinado.

### Carnívoros frecuentes

Los hombres son más propensos a padecer Alzheimer y otras demencias a edades más tempranas que las mujeres, circunstancia en la que juega un papel crucial la cantidad de hierro en el cerebro. Hasta los 60 años, aproximadamente, el nivel promedio de ferritina en las mujeres representa numéricamente menos de la mitad que el de los hombres, y ello se debe a que la pérdida de sangre durante la menstruación restringe los depósitos de hierro. Después de la menopausia las mujeres dejan de eliminar el hierro y en la vejez superan los niveles masculinos.

A mediados de 2015 un estudio realizado en individuos que seguían una dieta mediterránea, caracterizada por comer

**En general, las poblaciones más longevas consumen pocos alimentos de origen animal.**

Lo que comemos es fundamental para la salud y la longevidad, como lo prueba el caso de Okinawa, en Japón, cuyos habitantes tenían la mayor concentración de centenarios y el primer lugar en esperanza de vida hasta 1995. Pero algo pasó, desgraciadamente: después de la guerra se instaló ahí la mayor base militar de los Estados Unidos en el Lejano Oriente, y la comida rápida occidental tuvo resultados devastadores, pues el consumo de carne aumentó de manera exponencial.

### Cambiar hábitos

El libro *Mente joven. Maximiza y conserva tu memoria, y expande la vida de tu mente* incluye una serie de recomendaciones, incluso algunas paradójicas como la de consumir leche y algunos productos lácteos únicamente si no se digiere la lactosa, pues en este caso la flora intestinal o microbiota la digiere o fermenta; por cierto, hay un capítulo sobre “los factores x”, que son los alimentos fermentados.

Se trata de una obra que cada quien puede utilizar a su modo. En lo que a mí respecta, estoy en la posibilidad de asegurar que es muy saludable cambiar de hábitos alimenticios. Yo dejé hace tiempo de comer carnes rojas, por el mal de las

vacas locas y las noticias que leía en la prensa sobre el clembuterol, así como el derriengue en las vacas atacadas por murciélagos rabiosos. Por décadas mi desayuno predilecto fue huevos estrellados con tocino (lo que alarmó a la esposa de un amigo), pero como mi nivel de colesterol resultó muy elevado, tuve que reemplazarlo y ahora por lo general sólo tomo café con un *croissant*, aunque últimamente me provoca acidez, de modo que recurro a un vaso de papaya licuada con un poco de jugo de naranja. Durante un tiempo opté por “el desayuno español”, es decir un tomate con pan y aceite de oliva (y no churros con chocolate).

En cuanto a los alimentos fermentados, el libro recomienda los pepinillos, pero yo prefiero la *tapenade*: una mezcla de aceitunas molidas con alcaparras y un diente de ajo que se puede untar sobre pan, de preferencia un trozo de *baguette* calentado en la tostadora; se trata de un excelente aperitivo que he consumido abundantemente por temporadas.

\*Dirección General de Investigaciones UV

Correo: [juan\\_jose\\_barrientos@hotmail.com](mailto:juan_jose_barrientos@hotmail.com)

**El hierro es un factor determinante de las enfermedades mentales propias de la vejez.**

Preston Estep III, gerontólogo estadounidense a cargo del Proyecto del Genoma Personal, de la Universidad de Harvard, ha escrito el libro *Mente joven. Maximiza y conserva tu memoria, y expande la vida de tu mente* (México: Océano, 2016) para divulgar los resultados de innumerables estudios sobre las enfermedades mentales propias de la vejez —Alzheimer, Parkinson, etc.— y la relación que guardan con la alimentación.

En uno de los primeros capítulos de dicha obra su autor refiere que “en Finlandia, Islandia, Estados Unidos, Suecia y los Países Bajos la atención médica es muy buena y la longevidad elevada, pero tienen los mayores índices de incidencia y mortalidad por Alzheimer en el mun-