

Manual para ralentizar el envejecimiento a partir de los 40 años

El envejecimiento es un proceso natural, gradual e inevitable que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales a lo largo del tiempo. A partir de los 40 años, la maquinaria biológica del cuerpo experimenta ajustes, y los motivos son la edad, la genética, la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el tabaquismo, las enfermedades cardiovasculares, el sedentarismo y factores sociales. El equipo de expertos nutricionistas de Herbalife resume en 3 consejos las claves para un envejecimiento saludable

El envejecimiento es un proceso natural y gradual que comienza antes de los 40 años y que implica cambios biológicos, psicológicos y sociales a lo largo del tiempo. Según la OMS, en 2025 habrá 1.600 millones de personas con más de 65 años, planteando un desafío de salud pública recogido en la Estrategia Mundial de la OMS sobre envejecimiento y salud y dentro del calendario de actuaciones de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Dado que es un proceso inevitable, es importante visibilizar los factores que aceleran el envejecimiento y abordarlos de manera proactiva para conseguir una buena calidad de vida. El equipo de expertos nutricionistas de Herbalife lo resumen en tres puntos, que son la dieta equilibrada personalizada, un estilo de vida activo y mantener una buena salud mental.

Dieta equilibrada. La regla 40/30/30

Para David Heber, presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife "La obesidad no siempre es obvia. Algunas personas no parecen obesas, pero, según estudios recientes, el 60% de los hombres y el 45% de las mujeres tienen demasiada grasa abdominal, incluso con pesos corporales normales".

La proteína desempeña un papel fundamental en el refuerzo muscular, pero los requerimientos proteicos varían en función de la persona y de su nivel de actividad. Uno de los principales desafíos en este sentido radica en distribuir equilibradamente el consumo de proteínas a lo largo del día. Muchas personas consumen cantidades insuficientes en el desayuno, moderadas en el almuerzo y una cantidad excesiva en la cena, lo que conduce a una situación donde el cuerpo no aprovecha plenamente parte de esta ingesta calórica.

Para alcanzar un equilibrio óptimo de macronutrientes y micronutrientes, Herbalife recomienda el consumo de un 40% de carbohidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasas saludables a lo largo del día. "Siguiendo este modelo se facilita no solo el cumplimiento de las necesidades proteicas, sino también el fomento de una nutrición equilibrada y sostenible", comenta David Heber.

Otras recomendaciones dentro del ámbito nutricional son:

Equilibrar la ingesta energética (comida) y el gasto (actividad/ejercicio) para evitar la acumulación de grasa abdominal. - Los batidos sustitutivos de comidas ricos en proteínas, junto con las comidas, y refrigerios saludables, pueden ayudar a controlar la ingesta calórica, además de hacer mucho ejercicio.

Equilibrar las grasas reduciendo la ingesta de ácidos grasos Omega-6 de ciertos aceites vegetales e incrementar el consumo de los beneficiosos ácidos grasos Omega-3, de pescado, nueces y semillas.

Limitar los azúcares refinados añadidos en refrescos, pasteles, galletas y dulces, sustituyéndolos por fructosa (azúcar natural de las frutas) cuando haya antojo de carbohidratos.

Incremento de los antioxidantes y fitonutrientes consumiendo siete porciones de frutas y verduras todos los días.

Consumir 28 gramos de fibra soluble e insoluble diariamente para regular la salud digestiva.

Desarrollo de un régimen diario de multivitaminas, suplemento de calcio y vitamina D para aumentar la ingesta calórica, según necesidades personales.

Actividad física personalizada según la edad

A medida que envejecemos, se experimenta una pérdida natural de masa muscular, fuerza y conexión nerviosa con los músculos, a menos que sea adopte un enfoque activo a través del ejercicio, especialmente el de fuerza. El entrenamiento de fuerza (o de resistencia) utiliza la resistencia para aumentar la capacidad de una persona para ejercer fuerza e implica el uso de máquinas, bandas elásticas o el propio peso de la persona. La incorporación de una rutina habitual de ejercicio físico es fundamental a la hora de respaldar el desarrollo muscular.

Pero al envejecer las prioridades cambian y conforme se avanza en edad, se tiende a dejar de lado la actividad física, con las consecuencias en las articulaciones. "Una correcta salud articular es fundamental para la movilidad", comenta Samantha Clayton, vicepresidente de Rendimiento Deportivo y Educación Física de Herbalife. "Realizar una actividad física adecuada reduce el dolor articular y fortalece los músculos que rodean las articulaciones". De acuerdo con las recomendaciones de la Arthritis Foundation, entre los ejercicios de bajo impacto con menor riesgo para las articulaciones podemos encontrar la caminata, el ciclismo, deportes acuáticos como la natación y el golf.

Mens sano in corpore sano

Cuando se habla de envejecimiento, a menudo pensamos en la salud de la piel, huesos, pulmones o corazón. Pero ¿qué pasa con el cerebro, posiblemente uno de los órganos más importantes del cuerpo

humano?

El envejecimiento del cerebro es inevitable hasta cierto punto, pero no es uniforme. Afecta a todos de manera diferente según la genética, el estilo de vida y el medio ambiente. Para apoyar un proceso de envejecimiento saludable, es necesario cuidar el cuerpo y también la mente.

Gary Small, Miembro del Consejo Asesor de Nutrición de Herbalife, recomienda algunas pautas para comenzar a practicar un estilo de vida de longevidad: "Ejercitar el cerebro de forma temprana, combinar el ejercicio con una dieta sana y equilibrada incluyendo alimentos ricos en omega 3 y frutas y verduras ricas en antioxidantes, mantener una actitud optimista y sociabilizar con más frecuencia, son unos sencillos hábitos que, al adoptarnos, impactan positivamente en la mente, lo que ayuda a retardar el envejecimiento cerebral y a preservar la memoria".

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
Alana Consultores
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>