

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas



Los investigadores no han disimulado su sorpresa. Pero la clave alimenticia para alargar la vida podría estar donde menos lo esperamos: en la grasa. Un estudio en ratones en la Escuela de Veterinaria Davis de la Universidad de California ha demostrado que una dieta cetogénica – alta en grasas – no solo aumenta la esperanza de vida, sino que mejora la condición física.

“Los resultados me han sorprendido”, reconocía el nutricionista Jon Ramsey, autor del estudio que se ha publicado en la revista Cell

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas

Metabolism, “hemos visto hasta un 13% de incremento de la esperanza de vida media de los ratones en dietas con alto contenido en grasa frente a las que tenían un alto contenido en hidratos de carbono. Una aumento de la esperanza de vida que en humanos supondría de siete a 10 años. Además, igualmente importante es que esos ratones mantenían la calidad de vida hasta el final de su vida”.

El estudio en ratones mostró un aumento del 13% de la esperanza de vida con una dieta alta en grasas

La llamada dieta cetogénica se basa en la ingesta de grasas (un 85/90% de las calorías procedente de las grasas, especialmente las llamadas “grasas buenas”) y restricción de los carbohidratos. Un régimen que ha ido ganando popularidad, ya que el organismo, cuando la ingesta de

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas

carbohidratos es mínima, cambia su gasolina: de utilizar la glucosa como fuente principal de energía, pasa a hacer uso de la grasa.

Este estudio no es el primero en ensalzar las propiedades de esta dieta. Ya el año pasado, el *British National Obesity Forum y Public Health Collaboration* publicaron [un informe conjunto](#) tras analizar 43 estudios sobre obesidad en el que advirtieron que la actual política que promueve una dieta rica en carbohidratos y baja en grasa saludables está teniendo “un impacto desastroso en la salud”. El documento concluía con la recomendación de “tomar grasa, reducir carbohidratos y evitar picar entre horas para reducir la obesidad y la diabetes tipo 2”

El estudio en ratones

El estudio dividió los ratones en tres grupos: una dieta con contenido

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas

regular en carbohidratos, una dieta baja en carbohidratos y alta en grasa y una dieta cetogénica. En todas ellas, los investigadores mantuvieron la cantidad de calorías ingeridas.

Además de alargar la vida, la ingesta elevada de grasas produjo un aumento de la memoria, fuerza física y coordinación

Los resultados sorprendieron porque además de alargar la vida, la dieta cetogénica incrementó la memoria y la función motora (fuerza y coordinación) y previno un aumento en los marcadores de inflamación, así como en la incidencia de tumores.

“Muchas de las cosas que miramos no son muy diferentes en humanos. Se ven cambios similares en el funcionamiento de los órganos durante el envejecimiento. El estudio

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas

implica que una dieta cetogénica puede impactar en la mejora de la salud y aumentar la esperanza de vida”, asegura.

Otro estudio similar publicado por el Instituto Buck de investigación en envejecimiento también mostró cómo la dieta cetogénica aumenta la longevidad y mejora la memoria de ratones.

La dieta cetogénica, efectiva para reducir convulsiones en niños con epilepsia

Esta dieta que fomenta el consumo de grasa en detrimento de los carbohidratos ya demostró su efectividad en la reducción de convulsiones en niños con epilepsia, según un estudio [publicado en The Lancet Neurology](#).

Para vivir más... el secreto está en la grasas buenas

Según los resultados del estudio, en el que participaron 145 niños entre los que al menos dos de los fármacos contra la epilepsia no surtían el efecto deseado, las crisis se redujeron en dos terceras partes frente a aquellos que no modificaron su dieta. Cinco de esos menores incluso vieron reducidos los ataques en un 90%.