

MÓDULO 3

PRINCIPIOS DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y LONGEVIDAD

Objetivos de aprendizaje:

1. Enumerar los factores para el envejecimiento saludable y la longevidad que se describen en la investigación de las Zonas Azules
2. Describir las 7 dimensiones del bienestar
3. Discutir los principios dietéticos de los estudios epidemiológicos y de intervención para prevenir y revertir enfermedades.

Introducción

La persona de mayor edad cuya edad ha sido verificada independientemente es Jeanne Calment (1875-1997) de Francia, que vivió hasta la edad de los 122 años, 164 días. El hombre más viejo de la historia del cual se tiene registro es Jiroemon Kimura (1897-2013) de Japón, que vivió hasta la edad de 116 años, 54 días. Se estima que hubo poco más de 550.000 centenarios en el mundo en 2020 y se espera que ese número crezca considerablemente en las próximas décadas. La mayor parte de este crecimiento esperado se debe simplemente a que cada vez hay más personas mayores combinado con el desarrollo continuo de tecnología médica y medicamentos diseñados para mantener a las personas con vida durante más tiempo. Mientras que algunas personas están genéticamente predispuestas a la longevidad, la investigación ha demostrado que el estilo de vida es un factor mucho más importante para qué tan bien y cuánto tiempo vivirá una

persona. Entonces, ¿cuáles son estos factores? La investigación epidemiológica de estudios como las Zonas Azules proporcionan cierta información, mientras que los estudios de intervención en la enfermedad proporcionan evidencia adicional. En esta sección revisaremos esta evidencia y nos centraremos especialmente en la nutrición/factores dietéticos.

Factores para la prevención de enfermedades

La primera regla para vivir más tiempo es simplemente "no mueras". Para los adultos que viven más allá de los 50 años, la mayor amenaza para su vida es el desarrollo de una enfermedad crónica como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y los diferentes tipos de cáncer.. Existen cuatro factores primarios sobre el estilo de vida que contribuyen significativamente al riesgo de la mayoría de las enfermedades crónicas importantes. Estos simplemente son:

- Consumo de tabaco – Probablemente lo peor que una persona puede hacer para sabotear su salud es fumar. No sólo es el factor más crítico para el desarrollo de cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, sino que aumenta dramáticamente el riesgo de la principal causa de muerte en el mundo: las enfermedades cardiovasculares.
- Consumo de alcohol – El consumo excesivo de alcohol se asocia con un mayor riesgo de una serie de enfermedades crónicas como la presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, accidente cerebrovascular, enfermedad hepática y muchas formas de cáncer. El consumo de alcohol ligero a moderado se ha atribuido a resultados saludables, pero, según el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, ningún nivel de consumo de alcohol es seguro para el riesgo de desarrollar cáncer.
- Nivel de actividad física – Los estilos de vida sedentarios o insuficientemente activos se asocian con un mayor riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, varias formas de cáncer y obesidad. Los estudios de ejercicio demuestran una relación dosis-respuesta entre los niveles de actividad y el riesgo de enfermedad, lo que significa que los niveles más altos de actividad están asociados con un menor riesgo.
- Nutrición/Dieta – Hay numerosos factores dietéticos que se han encontrado para desempeñar un papel significativo en el desarrollo de las principales enfermedades crónicas. El aumento del consumo de carne, lácteos y alimentos procesados se asocia con la promoción de enfermedades, mientras que el aumento del consumo de alimentos vegetales se asocia con la prevención y reversión de enfermedades.

Si bien estos cuatro comportamientos son importantes para prevenir enfermedades crónicas, también hay otros factores que son importantes para llevar una vida saludable duradera y que se han identificado a través de la investigación.

Lecciones de los pueblos más longevos del mundo

Una de las mejores maneras de identificar los factores asociados con la longevidad y la buena salud es estudiar a los individuos que han vivido más tiempo. Las Zonas Azules (también conocidas como "puntos críticos de longevidad") son áreas del mundo donde hay una alta concentración de nonagenarios (más de 90 años de edad) y centenarios con tasas muy bajas de enfermedades crónicas. Un gran estudio financiado por National Geographic trató de identificar y estudiar estas poblaciones. Cinco Zonas Azules (Cerdeña, Italia; Okinawa, Japón; Loma Linda California, California; Ikaria, Grecia; y Nicoya, Costa Rica) fueron identificados y estudiados originalmente, aunque varios otros han sido identificados desde entonces. Estas áreas tienen la prevalencia más alta de personas de 90 y 100 años de edad y algunas de las tasas más bajas de enfermedades crónicas en el mundo.

Si bien estas poblaciones eran etnias diferentes; vivían en diferentes partes del mundo; y tenían diferentes tradiciones culturales, los investigadores fueron capaces de distinguir algunas características y comportamientos que eran comunes entre ellos. Hay 9 principios (conocidos como El Poder 9) divididos en cuatro categorías

(Fuente: <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>):

Movimiento

- 1) Moverse naturalmente: las personas más longevas del mundo no se levantan grandes cargas, corren maratones o se encuentran inscritos en algún gimnasio. En cambio, viven en ambientes que constantemente los empujan a moverse sin

pensar en ello. Cultivan jardines y no tienen comodidades mecánicas para el trabajo de casa y patio.

Perspectiva correcta

- 2) Propósito - Los habitantes de Okinawa lo llaman "Ikigai" y los Nicoyanos lo llaman "plan de vida"; para ambos se traduce en "por qué me despierto por la mañana." Conocer cuál es el sentido y su propósito equivale hasta siete años más en la esperanza de vida.
- 3) Disminuir el estrés - Incluso las personas en las Zonas Azules experimentan estrés. El estrés conduce a la inflamación crónica, la cual está asociada con todas las enfermedades importantes relacionadas con la edad. Lo que la gente más longeva del mundo tiene y que nosotros no, ellos tienen rutinas para deshacerse de ese estrés. Los habitantes de Okinawa se toman unos momentos cada día para recordar a sus antepasados, los adventistas rezan, los ikarianos toman una siesta y los sardos hacen la hora feliz.

Comer inteligentemente

- 4) Regla del 80% - "Hara hachi bu" - el mantra confuciano de Okinawa, con 2500 años de antigüedad, menciona que antes de que las comidas les recordaran que dejaran de comer cuando sus estómagos están 80 por ciento llenos. La brecha del 20% entre no tener hambre y sentirse lleno podría ser la diferencia entre perder peso o ganarlo. Las personas en las zonas azules comen su comida más pequeña la realizan al final de la tarde o temprano por la noche y luego no comen más el resto del día.
- 5) Inclinación a los vegetales - Los frijoles, incluyendo la fava, el negro, la soja y las lentejas, son la piedra angular de la mayoría de las dietas centenarias. La carne, en su mayoría de cerdo, se come en promedio solo cinco veces al mes. Los tamaños de las porciones son de 3-4 oz., aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas.
- 6) Vino a las 5 - Las personas de todas las zonas azules (excepto los adventistas) beben alcohol de manera moderada y regularmente. Los bebedores moderados sobreviven sobre los no bebedores. El truco radica en beber 1-2 vasos por día (preferiblemente vino cannonau sarda), con los amigos y / o con la comida. Y no, no se puede no beber toda la semana y beber los 14 tragos el sábado.

Conectar

- 7) Pertenencia - Todos menos 5 de los 263 centenarios que se entrevistaron pertenecían a alguna comunidad basada en la fe. La denominación no parece importar. La investigación muestra que asistir a servicios basados en la fe cuatro veces al mes agregará 4-14 años de esperanza de vida.
- 8) Seres Queridos Primero - Los centenarios exitosos en las zonas azules ponen a sus familias en primer lugar. Esto significa mantener a los padres y abuelos que han envejecido cerca o en el hogar (también reduce las tasas de enfermedad y mortalidad de los niños en el hogar). Se comprometen con una pareja de vida

(que puede sumar hasta 3 años de esperanza de vida) e invierten en sus hijos con tiempo y amor (Serán más propensos a cuidar de ti cuando llegue el momento).

- 9) Tribu correcta - Las personas más longevas del mundo eligieron o nacieron en círculos sociales que apoyaban comportamientos saludables, los habitantes de Okinawa crearon "moais", grupos de cinco amigos que se comprometieron el uno con el otro de por vida. Una investigación de los estudios de Framingham muestra que el tabaquismo, la obesidad, la felicidad e incluso la soledad son contagiosos. Así que las redes sociales de las personas longevas han moldeado favorablemente sus comportamientos de salud.

Estos principios muestran que, si bien la alimentación y la actividad física son importantes para la longevidad, hay otros factores como las relaciones, lo social, lo emocional e incluso lo espiritual que también son importantes. Esta vista holística se alinea con el concepto del Envejecimiento Activo. Este concepto ha sido propuesto como una forma de promover los beneficios de un estilo de vida activo para aumentar la longevidad y la calidad de vida independientemente de experiencias pasadas o condiciones actuales. El envejecimiento activo reconoce la importancia de la participación activa en la vida en múltiples dimensiones del bienestar, como físicamente, emocionalmente, socialmente, espiritualmente, ambiental, ocupacional e intelectual (ver la imagen a continuación). El Consejo Internacional sobre el Envejecimiento Activo (www.icaa.cc) ha sido fundamental para promover la importancia del envejecimiento activo y sus conceptos, incluyendo el modelo Dimensiones del Bienestar.



Las dimensiones del bienestar se superponen y se coordinan para proporcionar entornos propicios para vivir. El bienestar se convierte en un marco que es valioso para servir a los deseos y necesidades involucradas en la vida de una persona.

Emocional

Los sentimientos son la lente a través de la cual las personas ven el mundo, y la capacidad de ser conscientes y dirigir los sentimientos ayuda a crear equilibrio en la vida. Hacer frente a los desafíos y comportarse de manera confiable y respetuosa influyen en el bienestar emocional, los atributos que se pueden fomentar a través del asesoramiento entre pares, el manejo del estrés, el humor/ la risa y las historias personales.

Intelectual, cognitivo

Participar en actividades creativas y que estimulen intelectualmente es un enfoque probado para mantener a la mente alerta e interesada. Hay muchas maneras de mantenerse intelectualmente activo, incluyendo tomar cursos universitarios, escribir un diario, pintar o unirse a una compañía de teatro, y desafiarse a sí mismo con juegos y rompecabezas.

Físico

El objetivo de vivir de forma independiente es un objetivo que comparten muchas personas, y el bienestar físico es necesario para lograrlo. Las opciones de estilo de vida que pueden mantener o mejorar la salud y la capacidad funcional incluyen participar en alguna actividad física, elegir alimentos saludables con una nutrición adecuada, dormir adecuadamente, controlar el estrés, limitar la ingesta de alcohol, no fumar, hacer citas para revisiones periódicas y seguir las recomendaciones médicas.

Profesional, vocacional

El trabajo que utiliza las habilidades de una persona mientras proporciona satisfacción personal es valioso tanto para la sociedad como para el individuo. Participar en la fuerza laboral remunerada y no remunerada significa mantener o mejorar las habilidades existentes, y ayudar a los demás. Los adultos mayores contribuyen a la sociedad como profesionistas experimentados, cuidadores, mentores, maestros y voluntarios. Las vocaciones de ocio como las artes y a través de pasatiempos que mantengan las habilidades vocacionales.

Social

Las interacciones sociales con familiares, amigos, vecinos y grupos de compañeros que uno mismo elige pueden ser valiosas para mantener la salud. El contacto personal uniéndose a clubes, viajando, visitando amigos y familiares, participando en experiencias intergeneracionales como hacer colchas con un niño de la escuela primaria es beneficioso para todos los involucrados.

Espiritual

Vivir con un significado y un propósito en la vida, guiado por los valores personales, es clave para el sentimiento de bienestar y la conexión con el mundo sea más grande. Las actividades grupales e individuales basadas en la fe, la meditación personal, el ejercicio consciente (yoga, tai chi) y experimentar en la naturaleza pueden crear la oportunidad para el crecimiento espiritual.

Ambiental

Rodearse de ambientes naturales y artificiales, una buena mayordomía que signifique respetar los recursos eligiendo procesos "verdes" que reutilizan y reciclan bienes. También significa buscar maneras de llevar a las personas al entorno natural y fomentar la vida activa a través de diseños urbanos e inmobiliarios haciendo hincapié en senderos para caminar, meditar y cultivar huertos así como opciones similares.

Los profesionales del fitness que se especializan en trabajar con adultos mayores deben estar familiarizados con estos conceptos y la importancia de los factores no físicos que son importantes para un envejecimiento saludable y longevo. Sin embargo, el enfoque principal para la mayoría de los profesionales será mejorar en el ejercicio y en el comportamiento nutricional. Exploremos los factores nutricionales con más detalle.

Nutrición para un envejecimiento saludable

Las poblaciones de zonas azules siguen una dieta predominantemente o exclusivamente basada en plantas (PMA). Si bien los tipos de alimentos difieren debido a estar en diferentes regiones del mundo y tener diferentes tradiciones culturales, la dieta era muy similar en muchas formas clave.

- 1) Los alimentos de origen animales, incluyendo carne (de cualquier tipo), lácteos y huevos, se comían muy escasamente (si alguna vez) y normalmente se reservaban para ocasiones especiales o se usaban en cantidades muy pequeñas para saborear.
- 2) Los alimentos procesados rara vez, si es que alguna vez, se consumían.
- 3) Se consumía una amplia variedad de alimentos vegetales, incluyendo legumbres, frutos secos, semillas, verduras, frutas y cereales integrales.
- 4) Los alimentos vegetales se obtenían lo más cerca posible de lo natural con poco o ningún procesamiento.

Se han realizado numerosos estudios longitudinales sobre los residentes de la Loma Linda, Zona Azul ca. Esta población está compuesta por Adventistas del Séptimo Día (una iglesia cristiana) que ven la vida saludable como una parte central de su fe cristiana. Esta es una gran población a estudiar porque si bien son bastante homogéneos en muchos sentidos (apoyo social; estatus socioeconómico; acceso a la atención médica; niveles de actividad física; etc.), su dieta va desde completamente a base de plantas (por ejemplo, vegana), a la mayoría de las plantas (vegetarianos) a algo vegetal (omnívoros conscientes de la salud). Esto permite a los

investigadores analizar los efectos de la dieta sin tener que controlar estos otros factores confusos. Los estudios informan consistentemente una relación dosis-respuesta entre la dieta y varios resultados de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad y otros factores de riesgo con aquellos que siguen una dieta más basada en plantas que tienen menor riesgo y prevalencia de estas condiciones.

Muchos otros estudios epidemiológicos a gran escala apoyan los beneficios para la salud de una dieta basada en plantas para prevenir enfermedades crónicas y reforzar los riesgos asociados con el consumo de productos animales y alimentos procesados. Los estudios de intervención clínica incluso han demostrado la capacidad de las dietas basadas en plantas no sólo para prevenir, sino para detener o incluso revertir varias enfermedades crónicas. Revisaremos algunas de las pruebas de algunas de las afecciones más prevalentes: enfermedades cardiovasculares; diabetes; y cáncer.

Enfermedad cardiovascular

Dean Ornish, MD fue el primero en publicar estudios que documentan que las enfermedades cardiovasculares se pueden revertir a través de una intervención intensiva en el estilo de vida lo cual incluyó una dieta predominantemente basada en plantas. Su dieta se centra en cereales integrales/verduras almidonadas, verduras, proteína vegetal (legumbres y tofu) y frutas. Permite una cantidad mínima de clara de huevo, lácteos bajos en grasa y carbohidratos refinados. En una serie de aproximadamente 10 estudios que abarcan alrededor de 25 años la investigación de Ornish demostró que su Programa de Medicina de Estilo de Vida (como se conocía) tenía impacto en:

- Revierte la estenosis (bloqueos arteriales) – revirtiendo así las enfermedades cardíacas
- Mejora significativamente de la angina de pecho

- Mejora el flujo sanguíneo del miocárdico
- Disminuye drásticamente la necesidad de nuevos procedimientos de revascularización
- Mejora significativamente los resultados cardiovasculares de cualquier tipo, incluidos los eventos cardíacos y la muerte.
- Mejora los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, como hipertensión y dislipidemias
- Reduce la necesidad de requerir el uso medicamentos
- Mejora la fracción de eyección del ventrículo izquierdo (LVEF) en pacientes con riesgo de insuficiencia cardíaca

Estudios adicionales con miles de sujetos que pusieron en práctica su programa en hospitales y empresas han documentado inmensos ahorros en los costos de atención médica debido a una menor necesidad de procedimientos futuros. También reportan mejora en la depresión, diabetes, pérdida de peso y otras variables relacionadas con la calidad de vida. El Programa completo de mejora de la salud (CHIP) utiliza un programa al estilo Ornish para los empleados y ha publicado una increíble cantidad de investigación en los últimos 20 años que documenta su eficacia para mejorar la salud, reducir el riesgo de padecer enfermedades y mejorar los resultados para las personas con enfermedades crónicas existentes.

Un hallazgo clave de la investigación Ornish es que la adherencia importa. Por ejemplo, después de un año, los sujetos con más adhesión al programa lograron una reducción en el diámetro de la estenosis, alrededor de un 50% mayor en los sujetos con más adhesión al programa en comparación con los sujetos con adhesión promedio y aproximadamente 6 veces mayor que los sujetos que se apegaron menos al programa (Ornish et al, 1990). Estos mismos temas fueron seguidos durante 5 años y las diferencias entre los grupos fueron aún mayores con los sujetos con más adhesión al programa, experimentando así más del doble de la cantidad de reducción de la estenosis en comparación con los sujetos de adhesión promedio y 18 veces mayor reducción en comparación con los sujetos con la adherencia al programa más baja (Ornish et al, 1998).

Además, mejoras significativas y de importancia sobre los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la presión arterial alta, colesterol elevado, peso corporal y triglicéridos, se pueden lograr en 9 semanas o menos. El Programa de Medicina de Estilo de Vida del Dr. Ornish ahora está aprobado para el reembolso del seguro en los Estados Unidos para los hospitales que lo adoptan.

Mientras que el programa de Dean Ornish incluye un cambio integral en el estilo de vida que incluye dieta, ejercicio, manejo del estrés y apoyo social, Caldwell Essylstein, MD demostró la capacidad de una dieta exclusivamente basada en plantas para revertir las enfermedades cardiovasculares sin ningún otro cambio en el estilo de vida. Un cardiólogo de renombre en la Clínica Cleveland, el Dr. Essylstein siguió a un grupo de 18 pacientes con enfermedad arterial coronaria grave. Después de 5 años, 11 de los pacientes se sometieron a una angiografía que mostró que la enfermedad había sido detenida (no empeoró) en 3 y había disminuido en 8 (Essylstein, 1995). Después de 12 años, 17 de 18 permanecieron apegados al programa y no tuvieron más eventos o intervenciones coronarias (Essylstein, 1998). Para promover estos resultados, se le dio seguimiento a 198 pacientes consecutivos durante, en promedio, 3 a 7 años después de haber sido aconsejados (en su clínica) para seguir una dieta basada en plantas. De los 198 pacientes, 177 se apegaron al programa y 21 no seguían habitualmente el programa (pero seguían recibiendo atención médica de manera habitual). En el grupo con mayor apego al programa se presentó un total de 1 evento cardiovascular (accidente cerebrovascular) mientras que en el grupo que no se apegó al programa 13 pacientes experimentaron un evento cardiovascular adverso. El grupo con apego al programa tuvo una tasa de eventos adversos del

0,6%, mientras que el grupo que no logró apegarse al programa tuvo una tasa de eventos del 62%.

La "Dieta de Reversión de Enfermedades Cardíacas" del Dr. Essylstein es "más estricta" que la del Dr. Ornish. No permite la carne, lácteos, café con cafeína, aguacates o nueces, aceite o azúcar refinada. También requiere que los pacientes coman hojas verdes oscuro seis veces al día con el fin de proporcionar una gran cantidad de óxido nítrico que previene la inflamación en la pared arterial y hace que los vasos sanguíneos vaso dilaten fácilmente. La investigación del Dr. Essylstein incluyó pacientes con enfermedad arterial coronaria avanzada, por lo que era más importante ser estrictos con su programa de nutrición, especialmente porque no estaban incluyendo otros comportamientos de estilo de vida como el ejercicio.

Diabetes

La diabetes tipo 2 está muy relacionada con el sobrepeso y/u obesidad. Numerosos estudios epidemiológicos a gran escala han establecido un fuerte vínculo entre la dieta y el riesgo de diabetes tipo 2 también. Satija (2016) realizó un metanálisis a partir de 3 estudios de cohortes prospectivos (Estudio de Salud de Enfermeras 1; Estudio de Salud de enfermeras 2; Estudio de seguimiento de profesionales de la salud) e informó de un riesgo significativamente menor (34%) para aquellos que siguen una dieta saludable a base de plantas y baja en alimentos de origen animal. El Adventist Health Study 2 (Tonstad S, et al. 2009) informó de la disminución en la prevalencia de la diabetes con el aumento de las dietas basadas en plantas: 7,6% de los no vegetarianos; 6,1% de semi-vegetarianos; y el 2,9% de los veganos. Por el contrario, otros estudios han reportado asociaciones positivas entre la diabetes tipo 2 y el aumento del consumo de carne (cualquier tipo).

Anderson y Ward (1979) fueron de los primeros en reportar que la diabetes tipo 2 se puede revertir después de una dieta alta en carbohidratos y alta fibra (casi vegetariana). En menos de 20 días 10 de 26 sujetos ya no necesitaban insulina a pesar de que algunos habían sido diabéticos durante 20 años. El Dr. Neal Barnard realizó una serie de estudios que demuestran los beneficios de una dieta basada en plantas para aquellos que padecen diabetes tipo 2. Después de un programa residencial de 26 días que incluía dieta y ejercicio, el 39% discontinuó el uso insulina y el 71% suspendió el uso de medicamentos orales, al tiempo que reportó caídas en los niveles de glucosa en ayunas (Barnard, et al 1994). En dos ensayos controlados aleatorios (Barnard et al 2006; Barnard et al 2009) una dieta vegana baja en grasa mejoró el uso de medicamentos; control glucémico; peso corporal y lipidemia más que la dieta de la Asociación Americana de la Diabetes. Estudios similares han reportado resultados muy parecidos. Varios también han reportado mejoras significativas o alivio completo del dolor neuropático en las piernas en diabéticos tipo 2 con neuropatía periférica (Crane et al, 1994; Bunner et al, 2015).

Algunos de los resultados más impresionantes reportados en la literatura han venido de intervenciones dietéticas utilizando una dieta macrobiótica. Esta es una dieta del PMA diseñada específicamente para tratar la diabetes tipo 2. Hay varias versiones diferentes de esta dieta, pero son aproximadamente 40-50% granos integrales, 30-40% verduras, 10% legumbres y una pequeña cantidad de otros alimentos. Porrata (2009) reportó una disminución en la Hemoglobina A1c (una medida de los azúcares promedio en la sangre durante varios meses) de una media de 12.6 a 5.73 después de 6 meses en una dieta macrobiótica. Los 16 participantes en el estudio fueron capaces de eliminar la insulina y el 75% fueron capaces de disminuir por

completo el uso de todos los medicamentos. Los datos acumulados de cuatro estudios en diferentes países (Porrata-Maury 2014) reportaron una mejora del 40% en la glicemia en ayunas y una disminución del 27% en el colesterol LDL. Soare (2014) reportó mejoras significativamente mayores en la glicemia en ayunas, la Hemoglobina A1c, el colesterol LDL y el uso de medicamentos a partir del seguimiento de una dieta macrobiótica en comparación con una dieta mediterránea saludable después de sólo 21 días.

Cáncer

Colectivamente, el cáncer es la segunda causa de muerte en los EE.UU. Además del cáncer de pulmón, que se debe principalmente al consumo de tabaco, el cáncer de mama es la principal causa de muerte en las mujeres; la próstata es la principal causa de muerte en los hombres; y el cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte en hombres y mujeres.

- Los factores dietéticos están relacionados con muchas formas de cáncer. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer estima que alrededor del 40% de los cánceres podrían prevenirse a través de opciones de estilo de vida saludable, incluida la nutrición;
- La Organización Mundial de la Salud determinó que la carne procesada (por ejemplo, salchichas, pepperoni, salami) era un carcinógeno y carne roja del Grupo 1 (definido) (carne de vacuno, cerdo, cordero) como carcinógeno del Grupo 2 (probable);
- Las carnes rojas y procesadas están específicamente relacionadas con un mayor riesgo de cáncer colorrectal;
- El consumo de lácteos se asocia con un mayor riesgo de cáncer de próstata;
- El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomiendan una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas y frijoles, al tiempo que limitan el consumo de carne roja y procesada;
- El aumento del consumo de proteína animal se asocia con un mayor riesgo de cáncer, mientras que el aumento del consumo de proteína vegetal se asocia con un menor riesgo de cáncer;
- Los alimentos de soja no aumentan el riesgo de cáncer de mama, sino que su consumo se asocia con una disminución del riesgo y un aumento de la supervivencia después del diagnóstico de cáncer de mama;
- Las bebidas alcohólicas de cualquier tipo aumentan el riesgo de cáncer (Instituto Americano para la Investigación del Cáncer);

- Los 21 alimentos de la lista "Alimentos que luchan contra el cáncer" del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer son alimentos vegetales;
- Numerosos estudios de intervención han demostrado mejoras significativas en los marcadores de crecimiento con varias formas de cáncer siguiendo una dieta basada en plantas, incluyendo incluso detener la progresión de la enfermedad;

Conclusiones

Está claro que los comportamientos del estilo de vida son el factor más importante para llevar una vida larga y saludable. Mantenerse físicamente activo y comer una dieta del PMA son dos comportamientos clave, además de evitar el tabaco y evitar o limitar completamente el consumo de alcohol. Con el fin de maximizar el éxito con los clientes adultos mayores, lo mejor es adoptar un enfoque holístico que aborde más comportamientos que solo ejercicio. A continuación se presentan algunos recursos para ayudarle a aumentar sus conocimientos, habilidades y habilidades en estas otras áreas:

- [Certificado del Centro de Estudios Nutricionales en Nutrición Vegetal](#)
- [Un día para la certificación de bienestar](#)
- www.nutritionfacts.org
- [Profesionales de la salud basados en plantas del Reino Unido](#)
- www.bluezones.com
- [Consejo Internacional sobre envejecimiento activo](#)