

Llevo décadas estudiando la longevidad y estos son los dos alimentos clave en España para vivir 100 años

Existen patrones alimenticios y estilos de vida que parecen ser la clave para una longevidad excepcional.

La búsqueda de la [longevidad](#) ha sido un tema de fascinación y estudio a lo largo de la historia, y en las últimas décadas, se ha centrado cada vez más en cómo la dieta influye en una vida larga y saludable. Este interés ha llevado a la identificación de las "[zonas azules](#)", regiones del mundo donde las personas no solo viven más años, sino que lo hacen con una notable calidad de vida.

En estas comunidades, se han descubierto patrones alimenticios y estilos de vida que parecen ser **la clave para una longevidad excepcional**, ofreciendo valiosas lecciones para quienes desean prolongar sus años con salud y vitalidad. Aunque estén en regiones del mundo diferentes, se han encontrado alimentos en común que pueden esconder la clave de la longevidad como las **alubias negras** o **frijoles** y las **nueces**.

El investigador [Dan Buettner](#), conocido por su estudio de las Zonas Azules y su documental en Netflix *Vivir 100 años: Los secretos de las zonas azules*, tras años de investigación con [personas centenarias](#), ha identificado precisamente estos dos alimentos como determinantes para **alargar la esperanza de vida**.

Estos son asequibles y es fácil encontrarlos en cualquier supermercado. Según explicó durante la Conferencia Global del Instituto Milken en Los Ángeles (recogido por Business Insider), incorporarlos a la dieta diaria puede ser una estrategia efectiva para aumentar la expectativa de vida, basada en los patrones alimenticios de las personas que residen en estos puntos geográficos.

Lo cierto es que el consumo regular de alubias negras está asociado con la longevidad, una idea que el propio Buettner ha insistido en [cuenta](#) de TikTok.

También un [estudio](#) *Legumes: the most important dietary predictor of survival in older people of different ethnicities*: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15228991/> que incluyó a personas mayores de Japón, Suecia y Grecia encontró que aquellos que consumían más esta legumbre tenían un 7% menos de riesgo de morir por cada 20 gramos que ingerían. Este efecto se atribuye a la alta concentración de fibra y proteínas, lo que no solo ayuda a reducir la inflamación en el tracto digestivo, sino que también contribuye a una sensación de saciedad que puede prevenir el sobrepeso, un factor de riesgo conocido en enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

La importancia de las alubias en la dieta no solo se basa en su contenido nutricional, sino también en su papel en el desarrollo de una [microbiota intestinal](#) saludable. La fibra soluble presente en este alimento **actúa como un prebiótico**, nutriendo a las bacterias beneficiosas del intestino y reduciendo la inflamación sistémica, un factor que se ha relacionado con el envejecimiento y el desarrollo de enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes tipo 2 o los problemas cardiovasculares.

Además de su valor nutricional, las nueces también han sido objeto de estudio en relación con la salud cognitiva.

Algunas [investigaciones](#) sugieren que los ácidos grasos Omega-3 presentes en las nueces pueden proteger contra el deterioro cognitivo y reducir el riesgo de desarrollar demencia. El análisis de Buettner sobre la dieta de los habitantes de las Zonas Azules revela, de hecho, que el consumo de alubias negras no solo es una práctica común, sino que es una de las claves para su longevidad.

En regiones como Cerdeña y Nicoya, donde la población a menudo vive hasta los 100 años o más, este es un alimento básico diario. Por otro lado, las nueces, son **ricas en ácidos grasos Omega-3 y ácido linoleico**, nutrientes que han demostrado tener efectos cardioprotectores. De hecho, una [publicación](#) reveló que las personas que consumían estos frutos secos más de cinco veces a la semana fueron asociadas con un riesgo entre un 13% y un 19% menor de enfermedad cardiovascular total y entre un 15% y un 23% menor de riesgo de enfermedad coronaria. Además, las personas que comenzaron a consumirlas habitualmente en la juventud tendían a ser más activas físicamente y tener menos problemas cardíacos en la adultez, lo que podría traducirse en una vida más larga y de mejor calidad.

Otro aspecto interesante del consumo de este fruto seco es su impacto en la saciedad y el control del peso. Como son ricas en energía y nutrientes, **pueden ayudar a reducir el hambre y el riesgo de comer en exceso**. Esto es particularmente relevante en un contexto donde la obesidad se ha convertido en una epidemia global, contribuyendo significativamente a la mortalidad prematura y que, según la [OMS](#), en el año 2024, ya padecen una de cada ocho personas. Los ácidos grasos y la fibra en esta variedad de frutos secos además ayudan a regular el apetito, lo que puede tener un efecto protector contra la ganancia de peso excesiva.

En un contexto más amplio, estos dos saludables alimentos pueden ser vistos como componentes fundamentales de una dieta mediterránea, que ha sido ampliamente reconocida por sus beneficios para la salud. Rica en frutas, verduras, legumbres, nueces y aceite de oliva, ha [demostrado reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros trastornos crónicos](#), lo que respalda aún más las recomendaciones de Buettner sobre el consumo regular de estos alimentos.

Además de los efectos directos sobre la salud, su consumo también tiene implicaciones para la sostenibilidad y la salud ambiental. Con una producción que requiere menos recursos que la de productos animales, como por ejemplo los 15.400 litros de agua por kilogramo de carne de vacuno producida frente a los 4.100 litros para el kilo de legumbres, son opciones más sostenibles desde el punto de vista ecológico.

19 agosto, 2024 [Raquel Díaz](#) [NUTRICIÓN](#)



El Español
