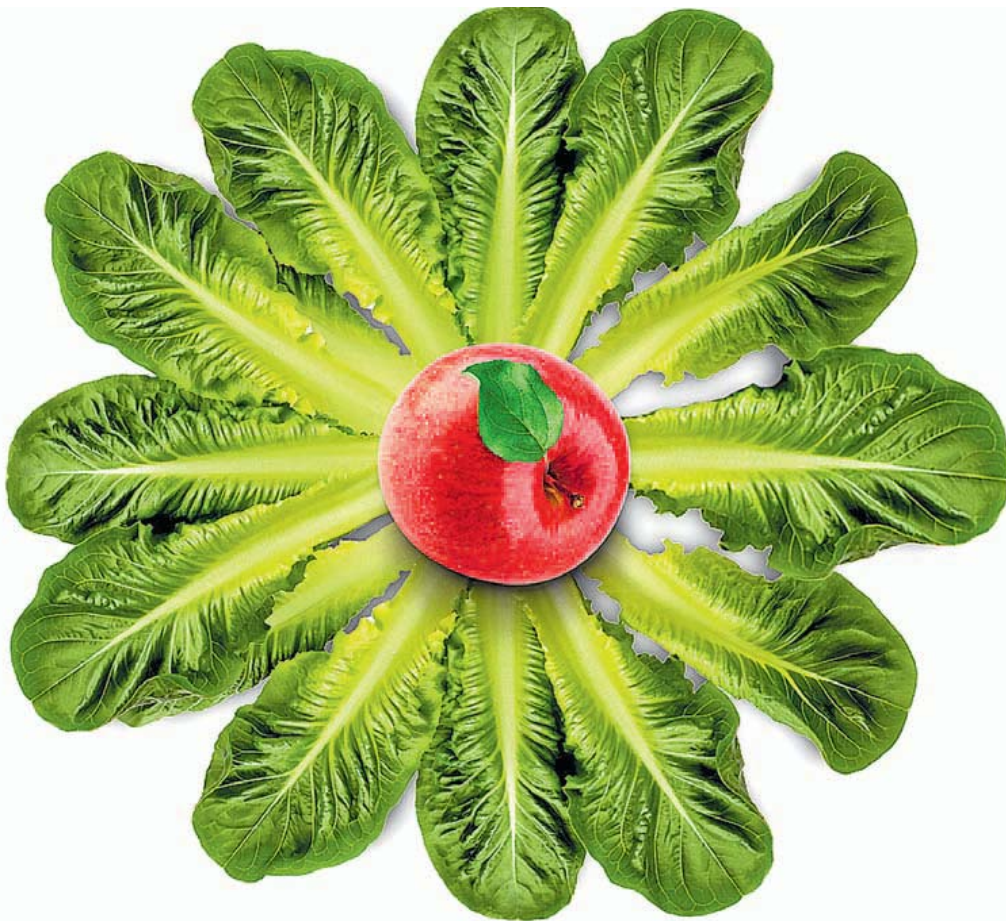




29 Abril, 2026



ADOBE STOCK

# Las cinco dietas definitivas para vivir más

**Si quieres ganar** hasta tres años, escoge una, empieza cuanto antes y síguela (de verdad); es crucial para envejecer con calidad



JULIA FERNÁNDEZ

**P**ara vivir más y mejor hay que comer bien. No es un consejo de tu abuela, es la próxima receta que te va a dar el médico cuando vayas a su consulta. Cada vez hay más estudios que lo avalan. El último se ha publicado hace unas semanas y nos da unas pistas muy concretas

de lo que es comer bien. La investigación, publicada en 'Science Advances', se ha centrado en cinco dietas muy concretas y concluye que seguirlas no solo mejora la salud: la estira... literalmente.

Para los profesionales sanitarios (endocrinos, nutricionistas, cardió-

logos...) no es ninguna sorpresa. Llevan décadas pidiendo que volvamos a la comida de verdad, la que no tiene etiquetas, y nos dejemos de ultraprocesados. «El nuevo estudio confirma lo que ya decían otros más pequeños», señala Samara Palma Milla, miembro del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Pero, además, nos da más detalles no solo de cómo influye una buena alimentación, sino de en qué consiste exactamente. ¿Te has dado cuenta de que hay un montón de patrones, verdad? La dieta mediterránea, la DASH, la antiinflamatoria, la cetogénica, etc. Unas tienen más base científica que otras, son más apropiadas para determinados sujetos, suponen un mayor esfuerzo... Si no controlas mucho, es un auténtico galimatías acertar con la 'buena'. La investigación nos la pone en bandeja.

## Cuestión de patrones

Las cinco dietas que han demostrado su influencia en nuestra salud tienen algo en común. «Coinciden en la promoción del consumo de vegetales, frutas, cereales integrales y frutos secos», señala Palma Milla. En nuestro país, tener acceso a todos es bastante sencillo y, desde luego, más barato que en otros países. Así que estamos de enhorabuena. Entre ellas, hay algunas pequeñas diferencias a tener en cuenta.

El primer patrón del estudio se llama **Índice de Alimentación Salu-**

**dable Alternativo (AHEI)**. Fue desarrollado por expertos de Harvard y se enfoca en maximizar el consumo de nutrientes esenciales y minimizar los alimentos nocivos, que son bebidas azucaradas, carnes rojas y procesadas, y grasas trans.

El segundo patrón es el **programa AMED**, que se basa en la dieta mediterránea tal y como la conocemos. Aquí las legumbres tienen más peso y se promueve el aceite de oliva como fuente de grasa saludable. También 'permite' quesos y yogures con moderación.

Luego está el **hPDI, que es el Índice de Dieta Basada en Plantas Saludables**. Y como su nombre indica, es una dieta vegetariana y vegana, con la particularidad de que «clasifica los alimentos vegetales en saludables (cereales integrales, verduras, frutos secos) y menos saludables (zumos de frutas, granos refinados)», explica la endocrinóloga.

El cuarto patrón alimentario se llama **DASH** por sus siglas en inglés. Es el acrónimo de enfoque dietético para detener la hipertensión. Y es un régimen bajo en sodio y en

## LA CIFRA

**19%-24%**

es lo que se redujeron las tasas de mortalidad de los participantes del estudio.

## El mejor momento para empezar

«La asociación entre la calidad de la dieta y los beneficios es lineal», señala la endocrina Samara Palma Milla con el estudio de Liangkai Chen en la mano. «El trabajo sugiere que cualquier mejora significativa se traduce en beneficios en la salud». Y lo que es mejor: se mantienen independientemente de si tienes o no genes que te hagan más longevo. Así que si te estás preguntando si debes empezar ya a seguir una alimentación rica en vegetales, frutas, cereales integrales y frutos secos, la respuesta es sí. Otra cosa es el nivel de intensidad: «Cuanto más nos acerquemos a un patrón saludable, mayores serán esos beneficios», aconseja la miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

grasa, pero que no elimina el consumo de la carne: se permite la magra y se limita la grasa. También incluye pescado.

El quinto patrón clave para vivir más es la **Dieta para la Reducción del Riesgo de Diabetes (DRRD)**, que da mucho valor a los alimentos «con alto contenido en fibra» y pone el acento «en el índice glucémico. Este enfoque está dirigido a mejorar la sensibilidad a la insulina», detalla la especialista.

## Lo que suma

Las conclusiones de la investigación señalan que, si seguimos una alimentación basada en cualquiera de las cinco dietas mencionadas, vamos a vivir más. Y no se trata de ningún eslogan para conseguir 'likes'. Lo han calculado. Se analizaron los datos de 103.649 participantes que cumplieron cuestionarios sobre su modo de alimentarse. A partir de ellos, con diferentes fórmulas, concluyeron que la mayor adherencia (seguimiento) a cualquiera de estos cinco patrones alimentarios se asociaba con una disminución de entre un 18% y un 24% en las tasas de mortalidad por todas las causas.

Además, «aquellos participantes que pasaron de una dieta de mala calidad a una de alta calidad» eran los mayores beneficiados, detalla Palma Milla. «El cambio se asoció a una ganancia de entre 1,9 y 3 años de vida en hombres y 1,5 y 2,3 en mujeres». Se ve mejor con los ejemplos que se incluían en el propio trabajo, dirigido por Liangkai Chen, investigador de la Universidad de Huazhong. Un hombre de 45 años con poca adherencia a estos enfoques podría vivir hasta los 79. En cambio, si seguía alguno de manera más rigurosa, podía llegar a alcanzar los 81. Y lo mejor de todo, con un estado de salud más que aceptable.