

# «dieta longeva» quitarse 20 años

---

Publicado el: 17-08-2023

En sus numerosos libros, Mark Hyman viene recomendado hace tiempo una alimentación que denomina «dieta pegana», en referencia a la combinación de dieta paleo y vegana: De esta manera, asegura tener la fórmula para el rejuvenecimiento, basándose en comidas frescas, ejercicio y excluyendo los ultraprocesados. Conoce la «dieta longeva» de Hyman y sus ingredientes principales.

Se trata de un médico, escritor e investigador estadounidense. Durante su carrera, ha publicado numerosos libros que se convirtieron en best seller, siempre centrados en la alimentación saludable y en la dieta de longevidad. En su última publicación, Young Forever, asegura tener la fórmula para quitarse 20 años.

El propio Hyman tiene 63 años, aunque dice sentirse de 43. Para esto, promueve una alimentación basada en verduras frescas y una cuarta parte de carnes, en especial, de pescados. Además, complementa sus consejos con una serie de ejercicios y buenos hábitos de descanso. Hyman es reconocido por su éxito en ventas y por seguir la escuela de la medicina funcional.

En la misma, se investigan los vínculos de muchas enfermedades humanas con la alimentación, centrándose en la interacción del sistema inmunológico y gastrointestinal con el medio ambiente. Reconocidos actores como Will Smith y Hugh Jackman son pacientes de Hyman y resaltan la fórmula de su dieta antienvjecimiento.

El método antienvjecimiento de Mark Hyman surgió de una combinación entre dos dietas conocidas: la paleolítica y la vegana. La primera se centra en alimentos que los seres humanos ingerían en ese periodo arqueológico, es decir, entre 10 000 y 2,5 millones de años atrás. Por ejemplo, frutas, verduras, pescados, huevos y semillas.

La dieta vegana, por su parte, tiene como base de alimentación las verduras, las frutas y legumbres. Por supuesto, excluyen los alimentos de origen animal. No obstante, poseen ciertas coincidencias, sobre todo en la eliminación de comidas procesadas.

Es por eso que Hyman elaboró su dieta de longevidad, a partir de una combinación con lo que cree más saludable de ambos programas. El resultado es la siguiente rutina que lo llevó a sentirse 20 años más joven.

## Batidos para el desayuno

Comienza sus mañanas con un café, realiza una rutina de ejercicio e incorpora un batido para recuperar energía. En el batido incluye semillas de chías y bayas o frutos rojos. Por ejemplo, arándanos o moras, debido a su gran cantidad de antioxidantes y fitoquímicos. Estos componentes aportan a la salud intestinal.

Las verduras son las protagonistas

Las verduras ocupan el 75 % de la dieta anti envejecimiento de Hyman. El médico recomienda ingerir una o dos tazas diarias de los siguientes vegetales, ricos en carbohidratos, agua, proteínas, vitaminas A y C y fibra:

Hortalizas principales: brócoli, acelga, lechuga, coliflor, apio y rábano.

Hortalizas secundarias: zanahoria, alcachofa, guisante, cebolla, remolacha y puerro.

Otras: coles de Bruselas, kale y rúcula.

Aceite de oliva

Hyman hace hincapié en que la grasa saludable del aceite de oliva extra virgen, contiene antioxidantes que pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, lo incorpora de manera diaria a la dieta.

Nueces

Otro de sus alimentos recomendados son las nueces, donde también se incluyen almendras y anacardos. Estos frutos secos están asociados a un menor riesgo de padecer hipertensión y otras enfermedades cardíacas. Son saciantes y ricos en fibra.

Otros alimentos que incluye la «dieta longeva»

Más allá de las verduras y los frutos secos, la dieta de longevidad del médico prioriza los siguientes alimentos:

Frutas. La mayoría de las frutas pueden formar parte del régimen, ponderando las de bajo índice glucémico, como las fresas, las peras, las manzanas y las cerezas.

Proteína animal. De preferencia, carnes orgánicas y huevos. Ocupan el 25 % del programa.

Pescados. Las anchoas, las sardinas y el salmón se incluyen en la dieta longeva.

Lácteos sin grasa. Pueden ser la leche de nuez, el yogur de coco o cualquier lácteo sin azúcar agregado.

Té verde. Infusión incluida por su capacidad para reducir el estrés oxidativo.

Alimentos en menor proporción. El arroz, las legumbres y los postres, si bien pueden estar presentes, deben figurar de manera reducida.

Alimentos a evitar

Es importante excluir de la dieta, los siguientes componentes, de manera completa o casi completa; debido a su elevado contenido de azúcar, harinas y procesados.

jarabe de maíz

grasas trans

azúcar

pan y cereales como avena, cebada y trigo

lácteos, como queso, helado o yogur

ultraprocesados, como pizzas, salchichas y embutidos

Ejercicio

El método anti envejecimiento de Mark Hyman también pone el eje en la actividad física, a la cual considera clave para cuidar la salud mental. Entre sus opciones, se encuentran el yoga, el tenis y el running. Pero, además, sugiere trabajar la masa muscular, un aspecto clave durante la longevidad.

Descanso

Otro aspecto que resalta es el de mantener una rutina de sueño ordenada. Para eso, propone mantener alejados los aparatos electrónicos de la cama. Sobre todo, los televisores y los celulares. Además, recomienda ejecutar alguna técnica de relajación antes de ir a dormir, como

meditar 20 minutos o tomar un baño caliente.

Las advertencias que hace Hyman sobre la «dieta longeva»

A pesar de la supuesta efectividad de este régimen, cabe destacar que ningún método es milagroso, algo que hasta el propio Hyman reconoce. Por ejemplo, al eliminar la mayor parte de granos y legumbres, puede que carezcan las fuentes de fibra y vitamina B, así como el calcio de los lácteos.

Aunque el eslogan de quitarse 20 años parezca atractivo, es recomendable consultar siempre con un especialista antes de efectuar cualquier dieta con rigurosidad.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>