

Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad Distópica

Comunidad en Telegram. 2 de septiembre de 2024

Enlace de suscripción al canal en Telegram: <https://t.me/socdistopica>

LA DIETA VEGANA IMPACTA EN LA EDAD BIOLÓGICA

El pasado 29 de agosto se divulgó en esta Comunidad el artículo "Impactos de la alimentación en el planeta".

Ante el interés que su contenido ha despertado entre numerosos miembros de la misma, se completa con este nuevo texto, escrito por P. Pérez y publicado en el diario El Mundo con fecha 30 de julio de 2024.

Como se deduce de su lectura, una alimentación basada en los vegetales ayuda a recuperar años de vida. Y dos estudios científicos realizados de forma paralela concluyen que con más vegetales y menos azúcar añadidos podremos vivir más años gracias al retraso en el envejecimiento de nuestras células.

"Somos lo que comemos". Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán, está detrás de esta afirmación ya interiorizada en el imaginario popular. Aquí, la ciencia, alejada de la intención inicial con la que escribió esta frase, ha intentado profundizar, sin llegar a una conclusión definitiva, si realmente es así.

Unos hábitos saludables basados en una alimentación variada son lo ideal para sortear, en la medida que nuestros genes lo permitan, enfermedades. Por eso, lo que colocamos en el plato también es objeto de estudio para saber si vamos a vivir más.

¿Dietas veganas, omnívoras (con menos carne y más pescado)? Conocer el impacto de éstas en nuestro reloj biológico es un reto. En el debate sobre cuál es mejor, un reciente estudio publicado en BMC Medicine asegura que una dieta vegana a corto plazo se asocia con beneficios en la edad biológica:

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-024-03513-w>

Medir la huella en el reloj que deja el exceso de azúcar en nuestro organismo también es el objetivo de un trabajo reciente de la Universidad de San Francisco (USCF) publicado en JAMA Network. El equipo de encontrado un vínculo entre seguir una dieta rica en vitaminas y minerales, especialmente una sin mucha azúcar añadida, y tener una edad biológica más joven a nivel celular:

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen>

El trabajo conjunto de Dorothy Chiu y Elissa Epel analizo cómo tres medidas diferentes de alimentación saludable afectaban a un reloj epigenético

(una prueba bioquímica que puede aproximar tanto la salud como la esperanza de vida) y descubrieron que cuanto mejor comían las personas, más jóvenes parecían sus células. Incluso cuando las personas tenían una dieta saludable, cada gramo de azúcar añadido que consumían se asociaba con un aumento de su edad epigenética.

Aquí tiene mucho que ver, sin existir una relación directa entre las dos investigaciones, el tipo de alimentación que seguimos con el rol que desencadena a nivel celular en nuestro organismo. "Sabíamos que los niveles elevados de azúcares añadidos están relacionados con un deterioro de la salud metabólica y una enfermedad precoz, posiblemente más que cualquier otro factor dietético", afirma Epel. "Ahora sabemos que el envejecimiento epigenético acelerado es la base de esta relación, y es probable que esta sea una de las muchas formas en que el consumo excesivo de azúcar limita la longevidad saludable" (...)

Desde la Universidad de Stanford en California (EEUU), el equipo de Varun B. Dwaraka y Lucia Aronica, de TruDiagnostic y del Centro de Medicina Preventiva de Stanford (respectivamente), ha conseguido concluir a través de su investigación que una dieta vegana a corto plazo está asociada con beneficios epigenéticos para la edad y una ingesta calórica reducida.

Para ello, han empleado la medición de biomarcadores epigenéticos (EBP, por sus siglas en inglés) que sirven para evaluar los impactos dietéticos y facilitar estrategias nutricionales personalizadas en un envejecimiento saludable. Los autores remarcan que las investigaciones futuras deberían explorar los efectos a largo plazo de las dietas veganas en la salud epigenética y el bienestar general, considerando la importancia de una suplementación nutricional adecuada.

Esta investigación se llevó a cabo durante ocho semanas con 21 [pares de] gemelos, para que sexo, edad o factores genéticos heredados no alterasen la comparación de los efectos de la intervención. Se les proporcionaron alimentos e instrucciones para que mantuvieran estos patrones dietéticos.

La variable resultado que aproximaba el envejecimiento fue el grado de metilación del ADN de las células sanguíneas después de las ocho semanas y el cálculo de un indicador llamado reloj epigenético, que es capaz de resumir el grado de envejecimiento de las células mediante una serie de parámetros. Encontraron que los participantes que habían seguido una dieta vegetariana presentaban menor metilación y menor grado de envejecimiento celular (...) Al final del estudio, aquellos que siguieron una dieta vegana mostraron una reducción en su edad biológica, algo que no ocurría en los que siguieron una dieta omnívora (...)

Estos hallazgos se suman a un creciente cuerpo de evidencia que indica que una mayor ingesta de vegetales y una reducción en el consumo de carne tienen beneficios significativos para la salud. Investigaciones previas han demostrado que las dietas basadas en plantas pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud metabólica. Este estudio ofrece una

nueva perspectiva al mostrar que, además de estos beneficios, una dieta vegana podría influir positivamente en los procesos de envejecimiento a nivel celular (...)

El trabajo de las investigadoras de la USCF y UCLA concluye que el consumo de alimentos con azúcar añadido se asociaba con un envejecimiento biológico acelerado, incluso en presencia de una dieta por lo demás saludable.

En este caso, se examinó el impacto de ese azúcar extra en las voluntarias incluidas en el estudio (eran todas mujeres). Un grupo mantenían una dieta mediterránea rica en alimentos antiinflamatorios y antioxidantes y otro, una dieta relacionada con un menor riesgo de enfermedades crónicas. La adherencia a cualquiera de las dos se asoció significativamente con una edad epigenética más baja, siendo la mediterránea la que tuvo la asociación más fuerte.

"Dado que los patrones epigenéticos parecen ser reversibles, es posible que eliminar 10 gramos de azúcar añadido al día sea similar a hacer retroceder el reloj biológico 2,4 meses, si se mantiene en el tiempo", dijo la coautora principal Barbara Laraia, profesora del programa de Alimentación, Nutrición y Salud de la Población de la UC Berkeley.

Lectura complementaria recomendada:

La distopía imperante: mentiras que promueve y certezas que oculta

Autores varios (Adaliz Ediciones; 2024)

Libros nº 9 de la Biblioteca del Proyecto de investigación Consciencia y Sociedad

Distópica: <https://adaliz-ediciones.com/21-proyecto-csd>

Web del Proyecto:

<https://societaddistopica.com/>

Todos los que compartimos y colaboramos en él lo hacemos en forma gratuita.

Puedes ayudarnos aportando 1 euros al mes a través de la plataforma Teaming:

<https://www.teaming.net/distopica>

Material compartido en la Comunidad de Telegram del Proyecto C&SD desde la entrada en funcionamiento de la misma:

2023

Noviembre:

+Jueves 2 (Vídeo, 37 segundos):

Bienvenida de Emilio Carrillo a la Comunidad

+Jueves 9 (Texto, 4 páginas):

Nacer de nuevo y Agenda 2033

+Jueves 16 (Texto, 6 páginas):

Razones que hacen prever un mayor calentamiento global en 2024

+Jueves 23 (Texto, 8 páginas):

¿Qué es la distopía? ¿Qué es la consciencia?

+Jueves 30 (Texto, 10 páginas):

Tensiones en torno a la inteligencia artificial y avance del transhumanismo

Diciembre 2023:

+Jueves 07 (Texto, 4 páginas):

Reescribiendo la historia

+Jueves 14 (Texto, 8 páginas):

Situación de la religiosidad en el mundo

+Jueves 21 (Texto, 11 páginas):

Distopía y economía: un gobierno mundial en la sombra

+Jueves 28 (Texto, 5 páginas):

Población mundial: evolución histórica, situación actual, prognosis y estimación de reencarnaciones

2024

Enero:

+Jueves 4 (Texto, 8 páginas):

¡Feliz 2024!: Vívelo desde Reverencia por la Vida

+Viernes 5 (Texto, 9 páginas):

Mutilación del árbol de la vida: la sexta extinción en marcha

+Jueves 11 (Texto, 16 páginas):

¿Estamos nublados?: síntomas y tratamiento

+Sábado 13 (Texto, 9 páginas):

Prioridades preventivas internacionales 2024

+Jueves 18 (Texto, 4 páginas):

El Viaje del Alma: el gran ciclo de la consciencia

+Sábado 20 (Texto, 2 páginas):

La pregunta no es si habrá violencia en EE.UU., sino cuánta sangre se derramará

+Jueves 25 (Texto, 7 páginas):

El drama de la complejidad

Febrero:

+Jueves 1 (Texto, 5 páginas):

¿Tiene futuro el empleo en la era de la inteligencia artificial?

+Jueves 8 (Texto, 10 páginas):

Prácticas de vida re-evolucionarias

+Sábado 10 (Texto, 2 páginas):

Cien días de Comunidad

+Jueves 15 (Texto, 4 páginas):

Bancos avarientos que destruyen economías y democracias

+Jueves 22 (Texto, 9 páginas):

Acciones y reacciones ante los efectos del cambio climático

+Jueves 29 (Texto, 6 páginas):

Economía y poder en China

Marzo:

+Jueves 7 (Texto, 11 páginas):

La presencia opresora del tiempo en nuestras vidas

+Sábado 9 (Texto, 3 páginas):

¿Es verdad que se trabaja menos ahora que en el pasado?

+Jueves 14 (Texto, 10 páginas):

Declive demográfico y envejecimiento poblacional

+Jueves 21 (Texto, 7 páginas):

¿Y ahora qué podemos hacer?

+Sábado 23 (Texto, 4 páginas):

Fertilidad mundial en 204 países y territorios (1950-2021)

+Lunes 25 (Texto, 4 páginas):

Cierre de Telegram: una censura masiva

+Jueves 28 (Texto, 5 páginas):

¿Realmente existió Jesús de Nazaret?

Abril:

+Jueves 04 (Texto, 11 páginas):

Parámetros climáticos, todo se acelera

+Sábado 06 (Texto, 4 páginas):

El efecto Amazon

+Jueves 11 (Texto, 8 páginas):

Hablemos de salud

+Jueves 18 (Texto, 7 páginas):

Vegetarianismo y ocultismo

+Sábado 20 (Texto, 5 páginas):

Presencia y Compasión

+Jueves 25 (Texto, 8 páginas):

La tela de araña electromagnética que aprisiona a la Tierra y a la humanidad

Mayo:

+Jueves 2 (Texto, 11 páginas):

El Sueño del Planeta

+Sábado 4 (Texto, 4 páginas):

Medio año de Comunidad

+Jueves 09 (Texto, 10 páginas):

Gobernanza global de la salud: últimos preparativos y tensiones ante la próxima Asamblea Mundial

+Jueves 16 (Texto, 10 páginas):

Sistemas de Salud

+Sábado 18 (Texto, 6 páginas):

La "lucha contra la desinformación" convertida en censura política

+Jueves 23 (Texto, 8 páginas):

Nos quieren ignorantes: la educación anacrónica

+Jueves 30 (Texto, 7 páginas):

Fomentar la lectura: descarga legal de libros gratis en Telegram

Junio:

+Jueves 6 (Texto, 7 páginas):

Desinformación climática

+Sábado 8 (Texto, 11 páginas):

Balance de la Asamblea Mundial de la Salud

+Jueves 13 (Texto, 9 páginas):

Economía biológica o un nuevo visado para el futuro

+Jueves 20 (Texto, 8 páginas):

Algunos apuntes sobre la política y los políticos

+Jueves 27 (Texto, 6 páginas):

Estadísticas afinadas para comprender la economía mundial y su evolución por países y zonas geográficas

Julio:

+Jueves 4 (Texto, 9 páginas):

La salud no es una guerra

+Jueves 11 (Texto, 8 páginas):

La omnipresente interconexión en el mundo natural

+Jueves 18 (Texto, 9 páginas):

Estamos ante una Némesis médica

+Lunes 22 (Texto, 6 páginas):

Reinos de la naturaleza y Planos vitales: una reflexión consciente

+Jueves 25 (Texto, 9 páginas):

Plan de acción de Naciones Unidas para el control de la información

Agosto

+Jueves 1 (Texto, 10 páginas):

Entrelazamiento cuántico y Yin Yang

+Jueves 8 (Texto, 10 páginas):
La "muerte" de la política y el tiempo de la "asociación"
+Lunes 12 (Texto, 5 páginas):
Política y espiritualidad
+Jueves 15 (Texto, 10 páginas):
Verdades incómodas
+Jueves 22 (Texto, 8 páginas):
El examen más importante de la historia
+Lunes 26 (Texto, 8 páginas):
Los medios de comunicación contra Julian Assange
+Jueves 29 (Texto, 8 páginas):
Impactos de la alimentación en el planeta
Septiembre
+Lunes 2 (Texto, 6 páginas):
La dieta vegana impacta en la edad biológica
