



## Estilos de vida y alimentación

Lifestyles and food consumption

Luis Álvarez Munárriz

Catedrático de Antropología social de la Universidad de Murcia.  
[munarriz@um.es](mailto:munarriz@um.es)

Amaia Álvarez De Luis

Profesora de Biología en el IES "Sierra de Leyre" de Sangüesa, Navarra.  
[amaia.alvarezdeluis@yahoo.es](mailto:amaia.alvarezdeluis@yahoo.es)

---

### RESUMEN

Desde siempre se ha sabido que una adecuada alimentación es muy importante para la salud y el normal funcionamiento del cuerpo. A la hora de hacer la compra la salud es uno de los principales motivos que tienen en cuenta los miembros de las sociedades desarrolladas para la elección de los alimentos. Pero en el trabajo campo que hemos realizado sobre el consumo de alimentos funcionales se detecta un aspecto nuevo en la elección de productos alimenticios: los alimentos tienen que ayudar a envejecer con calidad de vida, es decir, vivir más años y con mayor calidad de vida. El gusto de los consumidores está siendo modificado lentamente y orientando hacia un consumo de alimentos que se rija por los principios de una dieta óptima.

### ABSTRACT

It has always been recognised that appropriate nutrition is vital for health and the normal functioning of the body. When shopping, people of developed countries bear in mind health as one of the most important motives for food choice. However, our field work on the consumption of functional foods, we detected a new aspect in the choice of nourishing products: food must help the consumer to age with quality of life –that is to say, to live longer and healthier. The preferences of consumers are slowly being changed, moving towards food consumption ruled by the principles of the optimal diet.

### PALABRAS CLAVE | KEYWORDS

estilos de vida | hábitos alimentarios | longevidad | antienvjecimiento | restricción calórica | dieta óptima | lifestyles | food habits | longevity | antiaging diet | caloric restriction | optimal diet

---

El valor que más aprecian los miembros de las sociedades desarrolladas es la salud física y mental del cuerpo. Si en otras épocas tenían prioridad los valores espirituales, hoy los son los del cuerpo. Una de las grandes aspiraciones de los miembros de nuestra sociedad es evitar el declive físico y psíquico. Uno de sus valores prioritarios es aumentar el bienestar cognitivo, evitar la demencia, y disfrutar de salud durante el mayor tiempo posible a pesar de los achaques corporales. Y una manera efectiva de conseguir estos objetivos es a través de unos hábitos alimentarios saludables. En la sociedad del bienestar la gente es cada vez más consciente de que uno de los factores más importantes que pueden influir en su estado de salud es la dieta. Las estadísticas actuales indican que la salud es una preocupación de primer orden en las sociedades desarrolladas. Existe un interés creciente por la nutrición y los hábitos alimentarios saludables, y a la hora de hacer la compra la salud es uno de los principales motivos que se tienen en cuenta para la elección de los alimentos. Aumenta el consumo de alimentos que se consideran sanos y saludables.

La preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad. Desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Son muchos los aspectos que inciden en la compra y elección de alimentos que hacen las personas. Pero en las entrevistas semiestructuradas y la encuesta que nosotros hemos realizado sobre hábitos alimentarios, la salud -junto al costo, el sabor, la conveniencia, etc.- es determinante. Hemos detectado que la población está empezando a asumir el ideal de la *"balanced and variet diet"* en la que se quiere educar a los miembros de la sociedad de consumo. Los últimos estudios acerca de los hábitos alimentarios parecen concluir de

manera parecida: existe, efectivamente, una tendencia a alimentarse de manera más saludable. Pero en el trabajo campo que nosotros hemos realizado sobre el consumo de alimentos funcionales o enriquecidos se detecta un aspecto nuevo en la elección de productos alimenticios: los alimentos tienen que ayudar a envejecer con calidad de vida, es decir, vivir más años de vida y dar más vida a los años. Se siguen comprando alimentos saludables, agradables, placenteros, adaptados a las necesidades individuales pero sobre todo que aporten beneficios extra para la salud. Los alimentos de una dieta moderada en el tamaño de las raciones, variada en el grupo de alimentos y equilibrada en la cantidad de todos y cada uno de los nutrientes que necesita el cuerpo no solamente deben proporcionar la energía y los nutrientes que necesita el cuerpo sino que además deben tener poder preventivo y curativo. Sin apenas darnos cuenta, los miembros de la sociedad desarrollada estamos pasando de los hábitos alimentarios a los *dietéticos*, de la compra y el consumo de alimentos al de *nutrientes*, de la preocupación por una comida sana al *nutricionismo*, y del ideal de una dieta saludable al de una *dieta óptima* (Wiley 2006: 175; Ayora 2007: 90; Pollan 2008: 35; Aubert 2008: 92; Heinrich y Prieto 2008: 255).

El gusto de los consumidores se está modificando lentamente al ser orientado hacia el consumo de alimentos que propicien un estilo de vida de mayor calidad. La incorporación de nuevos alimentos a la cesta de la compra responde no solamente a un estilo de vida que apremia sino también a un nuevo enfoque social y cultural de la alimentación. Es un proceso de cambio lento pero irreversible y el reto consiste en crear nuevas representaciones que orienten el comportamiento alimentario de los ciudadanos. De nada sirve la crítica de los cambios que se están produciendo si al mismo tiempo no se hacen propuestas efectivas y realistas. Éstas ayudarán a definir un plan de acciones futuras en el campo de la alimentación con el fin de mejorar el estado nutricional de la población mediante la inculcación en los consumidores de unos hábitos alimentarios adecuados. Para conseguirlo hay que conocer los *nuevos* factores culturales que están produciendo cambios sustanciales en los hábitos alimentarios y propiciando la emergencia de una nueva cultura de la alimentación. Uno de los más determinantes es el nuevo estilo de vida que paulatinamente están aceptando los miembros de las sociedades avanzadas.

## **Hábitos alimentarios y estilo de vida**

La categoría de "hábito alimentario" ha sido un concepto clásico en Antropología de la alimentación. Fue introducido y usado por pioneros como Richard, Guthe, Mead, Passin, Bennett, Douglas, etcétera, que los conciben como formas de comportamiento alimentario profundamente arraigadas en las formas de vida de los miembros de una cultura. Se sirven de este concepto para describir y comprender los modos de comportamiento rutinario y espontáneo que guían la elección de los alimentos que diariamente consumen los miembros de un grupo social y que, por tanto, conforman sus costumbres alimenticias. Sus análisis e interpretaciones fueron sumamente útiles porque en una época en la que se empezaban a consolidar nuevos hábitos alimentarios surgidos de la industrialización alimentaria, permitieron diseñar recomendaciones nutricionales saludables para la población. Y sobre todo fueron aportaciones relevantes porque pusieron de manifiesto la importancia de los factores socioculturales. Se empezó a reconocer que los hábitos alimentarios forman parte esencial de la cultura de un pueblo (Messer 1989: 33; Garrote 2002: 5; Contreras y Gracia 2005: 406).

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos. En este ámbito han sido definidos como "línea de conducta por la que se seleccionan, utilizan y consumen el conjunto de productos alimenticios presentes en las dietas consumidas por un grupo de población" (Bello Gutiérrez 2005: 5). Son la base de un tipo de comportamiento alimentario en el que se combinan creativamente los rasgos genéticos y culturales, un modo de comportamiento en el que convergen los motivos biológicos, sociales y afectivos en una síntesis unitaria. Engloban un conjunto de reglas de conducta de carácter rutinario que rigen el comportamiento alimentario y cuyo conocimiento nos ayuda a entender qué comemos y por qué comemos lo que comemos.

Una de las características fundamentales de los hábitos alimentarios es su estabilidad, es decir, su resistencia al cambio. La mayoría de los hábitos alimentarios del adulto son costumbres que se han

formado muchos años antes, motivo por el que son difíciles de cambiar. Está demostrado que aunque se produzcan cambios en las actitudes e intenciones no por ello se cambian. La resistencia es más fuerte en las sociedades opulentas de Occidente, en las que se exalta la autonomía y la libertad individual. Los conceptos de independencia y autonomía personal inexorablemente están unidos al de actividades de la vida diaria. Pero los hábitos alimentarios no son inmutables ya que son también esquemas de comportamiento modificables, abiertos al cambio a través de todas las potencialidades que ofrece la vida cotidiana. El contexto social es determinante en la medida que puede desencadenar una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos (Delormier *et alii* 2009: 218; Sebastián 2009: 285). Pues bien, para conjugar la dimensión individual y social en la comprensión del cambio que se está produciendo en los hábitos alimentarios nos serviremos de la categoría de estilo de vida. Orienta las prácticas cotidianas en diferentes esferas de la vida entre las que cabe destacar la del consumo. En este ámbito genera un orden simbólico que vehicula las decisiones de las personas en la elección, compra y consumo de bienes. En el consumo de alimentos es una categoría fértil porque permite articular la esfera pública y la privada, entender como las personas dentro de los cauces que le ofrece la sociedad mantienen su propia identidad en su conducta alimentaria. Ello es válido en la sociedad moderna que se caracteriza por una tendencia a la individualización en las decisiones sobre lo que se come posibilitada por la capacidad de adquirir y también elegir entre la cantidad de alimentos disponibles y, en consecuencia, la posibilidad de tomar decisiones de acuerdo con el propio estilo de vida (Simmel 2001: 147; Douglas e Isherwood 1979: 38; Featherstone: 2000, 142; Contreras y Gracia 2008: 186).

El estilo de vida se puede describir como una serie de pautas de conducta seguidas por un grupo razonable de personas que coinciden en su forma de vivir, gastar su dinero, emplear su tiempo libre, etc. Es un modo de vida basado en un conjunto específico de patrones de comportamiento que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo de un grupo distintivo de individuos. Refiere a un modo de ser personal basado y propiciado por un entorno sociocultural concreto en constante proceso de transformación originado por la acción consciente de los miembros que lo integran. La estructura de un estilo de vida se resuelve en un conjunto de prácticas, hábitos, valores, actitudes, tendencias, consumos, formas vitales, etc. Se puede describir como una forma original individualizada en el modo como cada persona vive la vida cotidiana, la específica manera acatar las normas de su grupo, clase y sociedad global a la que pertenecen. Ha sido definido como "un conjunto de prácticas mas o menos integrado que un individuo adopta no solo porque satisfacen necesidades utilitarias, sino porque dan forma material a una crónica concreta de la identidad del yo" (Giddens 1991: 81; Ruiz 1994: 200; Rodríguez y Agulló 1999: 250; Chaney 2003: 147; Soldevilla 2009: 20). Es un modo de conducta unitario en la medida que relaciona los deseos y las opciones en un modelo más o menos ordenado. Posee la capacidad de estructurar y organizar en gran parte la actividad cotidiana de los miembros de un grupo social. Es una especie de norma aceptada por el grupo pero siempre interpretada por el sujeto que permite, prohíbe o estimula el consumo de ciertos bienes y servicios. Los estilos de vida son formas pautadas de investir de valor social y simbólico a ciertos aspectos de la vida diaria, y que duda cabe que entre esos aspectos hay que incluir la comida. Posee muchos estratos y múltiples expresiones entre las que cabe destacar la elección y consumo de alimentos que realizan las personas. La comida es una parte importante del estilo de vida y por consiguiente una categoría que también permite entender y anticipar la conducta alimentaria. Influye de manera directa en la forma de comer, en lo que se come y en el significado que tiene la comida (Holzman 2006: 371; Reid *et alii* 2001: 61; Mardomingo 2000: 103). Es fértil, por tanto, estudiar los nuevos estilos de vida como guía para comprender los hábitos alimentarios actuales y, sobre todo, para poder detectar los cambios que se están produciendo en los gustos y preferencias alimentarias.

## **La eterna juventud**

Los patrones de conducta alimentaria seguidos por un individuo o una colectividad están basados fundamentalmente en el estilo de vida. La configuración de un estilo depende de cómo se es, la forma de pensar, sentir y actuar, las condiciones de vida y factores socioculturales de la sociedad en la que se vive, el entorno cotidiano dónde se actúa y trabaja, el territorio en el que se vive, etc. Es la interacción de esos múltiples aspectos lo que hace que este modo de comportamiento individualizado esté sometido a un constante proceso de transformación y reinterpretación. En efecto, los estilos de vida de una sociedad se transforman y son recreados constantemente por los miembros que lo ejercen. En el presente uno de los

aspectos determinantes en el tránsito hacia la configuración del nuevo estilo de vida de la moderna sociedad individualista sigue siendo la concepción del cuerpo. Lo novedoso es que el cuidado del cuerpo se ha convertido en una obsesión que, progresivamente, ha ido descendiendo desde las clases privilegiadas hasta la gente corriente.

Se está consolidando una nueva forma de concebir el cuerpo, una nueva manera de entender el ciclo vital y como consecuencia un nuevo estilo de vida. Emerge la idea de que es posible conseguir un cuerpo inmortal. Se empieza a pensar que en un futuro no muy lejano los avances científicos pueden hacer real el ansia de inmortalidad. En las sociedades avanzadas se percibe la inmortalidad como una utopía realizable. La sociología de la eternidad -prolongación ilimitada de la vida- es un espacio de investigación que conecta directamente con el estudio de la longevidad. Se plantea como un nuevo estilo de vida que no solamente tiene como objetivo ser feliz ahora sino indefinidamente pues de lo contrario no tendría ningún sentido prolongar la vida. Se ha debilitado la creencia en la otra vida y la felicidad consiste en vivir eternamente. Todo esto suena a ciencia ficción, a un escenario de futuro inventado por mentes calenturientas, pero ya se están dando los primeros pasos para alcanzar este objetivo. Y uno de ellos es llevar una dieta óptima que nos ayude a vivir más y mejor y en el futuro conseguir la eterna juventud. "La alarmante proliferación de patologías asociadas a la vida moderna, como son el estrés, los nuevos tipos de cáncer o las enfermedades cardiovasculares, así como las efectivas campañas de marketing de algunas compañías farmacéuticas y del ramo de la alimentación, han sido, en gran parte, las responsables de la inquietud de las últimas décadas por encontrar la milagrosa fórmula de la eterna juventud" (Kohan 2007: 58).

En las sociedades ricas estamos pasando de la preocupación por la belleza y la delgadez corporal a la obsesión por el antienvjecimiento y la juventud eterna, a optimizar y mantener la vitalidad y a estar en forma, a mantener el bienestar en la medida de lo humanamente posible. "La lucha contra el envejecimiento en el ideario colectivo se basa en evitar las características negativas asociadas con el envejecer y que se manifiestan externamente. La imagen positiva de la juventud en la sociedad, se manifiesta en el cuerpo y en el aspecto físico. Lo que se aleje de la imagen joven es rechazado consciente o inconscientemente por la población que desea en su mayoría adscribirse a la imagen de la juventud" (Moragas 2007: 35). Se mantiene el ideal de la belleza corporal aunque empezamos a rechazar la tiranía del aspecto físico y a denunciar las terribles consecuencias que origina la obsesión por la belleza. Pero se está empezando a sublimar en forma de eterna juventud. Y es que el culto a la belleza era en el fondo una forma sutil de rehuir la evidencia de la muerte, una manera de seguir aspirando y manteniendo el ansia de inmortalidad que siempre ha constituido una idea directriz de la especie humana. "En el fondo nuestro culto a la belleza no es más que una forma de reprimir la evidencia y la existencia de la muerte. El deseo desesperado de retener la propia juventud no procede sino del deseo del evitar el duelo de un adiós. Podemos decir, por otra parte, que la juventud se ha convertido en el becerro de oro de nuestra cultura individualista y secularizada, una cultura que niega la otra vida, teme a la muerte" (Renz 2007: 345-6; Zuazo 2008: 3). El ideal de nuestra sociedad es morir con un cuerpo totalmente sano hasta que se consiga la inmortalidad corporal. La idea que late en el ambiente es el ansia universal de inmortalidad. Empieza a calar la idea de que si de hecho el "deterioro" del cuerpo es un problema y si la tecnociencia permite realizar reparaciones y sustituciones de todo tipo, podemos aspirar a tener cuerpos que vivan indefinidamente y cerebros que estén en condiciones de aprender ilimitadamente. "No hemos alcanzado la inmortalidad, eso es verdad, pero soñamos con ella. Literalmente la gente quiere vivir eternamente y por primera vez en la historia incluso se hace ilusiones al respecto" (Arsuaga 2007: 50; Amato 2007: 78; Napal 2007: 161-62; Attali 2006: 25; Soria y Toharia 2007: 148; Sánchez Vera 2008: 286).

En los medios de comunicación se divulga la idea de la inmortalidad. Se recuerda que muchos físicos famosos afirmaron que era imposible volar, y que también insignes biólogos defendieron la imposibilidad de la clonación, pero nos recuerdan como los avances de la ciencia han demostrado la falsedad de esas predicciones. Esto se aplica al tema de la muerte humana y ya se habla de la falacia de que existe un límite biológico para la vida. "No estamos programados para morir. La vida no termina porque un gen albergue el secreto para interrumpirla en un momento dado. En realidad no está escrito que debemos morir. La vida es mantenimiento de un equilibrio entre las agresiones celulares y la capacidad regenerativa de las mismas células. Cuando las agresiones son superiores a la capacidad regeneradora, se produce el envejecimiento y la muerte. Mientras que la capacidad de regenerar los tejidos sea mayor que el impacto de las agresiones medioambientales, la vida continúa" (Punset 2008: 56). Aprovechando

los conocimientos científicos actuales ya se está aumentando la esperanza de vida de la población y no se renuncia a conseguir la eterna juventud. Hoy por hoy se considera un objetivo muy lejano detener el proceso de envejecimiento y conseguir la eterna juventud. Sin embargo se considera un objetivo realista aumentar considerablemente la longevidad. Así en una conferencia en la Obra Social de la Caixa, A. de Grey habló de la posibilidad de vivir mil años. Estas divulgaciones que aparecen en los medios de comunicación se basan en las investigaciones y enigmas que actualmente pretenden resolver científicos: ¿Hasta cuando podemos vivir? ¿Estamos realmente condenados a envejecer? ¿Cuáles son los mecanismos del deterioro de nuestro organismo que finalmente desemboca en la muerte? ¿Hay algún modo de retrasar el envejecimiento? ¿Hay alguna fuente de juventud? ¿Podremos algún día producir el elixir de la vida? Las preguntas son pertinentes porque hay bacterias que son inmortales y organismos pluricelulares que también lo son. Además la línea germinal de los seres humanos se puede considerar inmortal en la medida que se perpetúa en los descendientes a través de la procreación y en el futuro con la clonación reproductiva. En este contexto hay que situar el impacto que está teniendo la denominada biología de la inmortalidad.

Son muchos los científicos que tratan de conocer cómo actuó la selección natural en los genes, cómo reparar el diseño del cuerpo para evitar el envejecimiento, y en un paso posterior conseguir la inmortalidad. En el estado actual de nuestros conocimientos los científicos piden prudencia ya que podrían existir límites a la longevidad máxima del organismo humano y a la capacidad replicativa de su ADN. De cualquier manera en Biología no se discute este axioma: "La inmortalidad biológica no es por tanto una imposibilidad biológica" (Rose 2009: 51). Incluso muchos investigadores dan un paso más para deducir este otro principio: los humanos no estamos programados para morir. Frente a la amenaza del fin, hoy por hoy ineludible, hay un grupo de biólogos que se denominan "inmortalistas" y suscriben la tesis de Carrell quien afirmó: "*The cell is immortal*". Por ello defienden que el envejecimiento es un problema mecánico y que una regulación adecuada de nuestra fisiología nos permitiría conseguir la juventud eterna (Klingler 2007: 30; Newth 2007: 203-4; Kirkwood 2004: 296). Sostienen que la inmortalidad reside en los genes y no en los cuerpos que los transportan y que por tanto el ADN y los genes inscritos en él son inmortales, que como personas no tenemos una edad preprogramada para envejecer, y que la actual situación de envejecimiento viene condicionada por el nicho al que nos hemos adaptado, y que actuando sobre los genes podríamos superar estas limitaciones. El envejecimiento es un problema degenerativo causado por daños moleculares y celulares que se pueden evitar a través de técnicas de Bioingeniería. Partiendo de estas premisas son muchos los que piensan que los futuros avances en Ingeniería Genética abren la posibilidad de acercarse progresivamente a ese viejo anhelo de la especie humana de luchar por la eterna juventud. La muerte no tiene que ser nuestro inevitable destino. Para evitarlo habrá que comenzar eliminando la barrera que en el presente supone el envejecimiento del que hasta ahora ningún mortal puede escapar.

## **La lucha contra el envejecimiento**

Desde un punto de vista demográfico el sector de población mundial que mayor crecimiento va a tener es el de las personas mayores de 60 años. Se calcula que en las sociedades de los países en desarrollo el envejecimiento va a ser muy acusado pero también en los países ricos. En España la proporción de personas mayores se ha duplicado. El estudio de esta tendencia muestra una doble faz. De una parte se considera que el aumento de la esperanza de vida de las personas de cualquier país es un signo de progreso y un avance social. Y para las personas un motivo de satisfacción y alegría de haber podido alcanzar una edad avanzada. En las sociedades desarrolladas vejez se asocia con jubilación y se recomienda vivirla de manera productiva y creativa. Pero de otra parte el envejecimiento aparece como una carga tanto para las familias como para el sistema sociosanitario. En la mayoría de las personas el envejecimiento es la etapa del ciclo vital en el que empiezan a notarse las modificaciones corporales que en forma de achaques y enfermedades perturban la vitalidad del organismo humano. El envejecimiento de la población es también uno de los grandes problemas de la población a nivel mundial. La OMS nos viene alertando de los crecientes costos que conlleva el cuidado y tratamiento de las personas mayores y la necesidad de estar preparados para afrontar los retos de este nuevo escenario que se nos avecina (World Health Organization 2005: 22).

Para afrontar este desafío el primer paso consiste fijar el concepto de anciano y los rasgos peculiares que caracterizan a este sector de la población. El envejecimiento es un proceso que dura durante toda la vida

y conlleva cambios en la estructura y el funcionamiento del cuerpo, es decir, una consecuencia natural de haber nacido. Pero para fijar el momento exacto en el que se puede hablar de envejecimiento o que una persona sea considerada mayor son muchos los criterios que se esgrimen: cronológico, fisiológico, psicológico, filosófico, etc. (Schramme 2009: 236; García-Sancho 2008: 280). En cualquier caso se impone la idea de la vejez como una etapa regresiva en la vida caracterizada por procesos de degradación orgánica y funcional. Y según la forma de envejecer se habla de envejecimiento *normal* como aquél que proceso que ocurre en la mayoría de las personas; de envejecimiento *patológico* cuando se produce un deterioro acelerado y se reduce la esperanza de vida; y envejecimiento *eugérico* cuando es satisfactorio y se prolonga la vida más de lo corriente. En el campo de la ciencia no solamente se aspira a un envejecimiento eugérico sino también a detenerlo y sobre todo a que impedir que vejez se asocie con enfermedad

La biogerontología o medicina *antiaging* es una disciplina joven pero muy pujante (Gems 2009: 40). Tiene como objetivo último la aplicación de todos aquellos conocimientos y terapias que permitan retrasar el deterioro físico y mental asociado con la vejez. Está en pleno auge y se dedican muchos esfuerzos para encontrar los mecanismos que regulan el tiempo de vida de los organismos y así poder afrontar el reto del envejecimiento. Estas son las líneas de investigación más relevantes:

- Reducir los achaques de la vejez y evitar el riesgo de enfermedades crónicas. Hay un periodo en el que se está pleno de facultades pero a una determinada edad se empiezan a notar las dificultades corporales: rápidos aumentos de peso, sofocos, variaciones de humor, osteoporosis, problemas sexuales tanto en varones como mujeres, etcétera. Vejez va unida a enfermedad y se trata de evitarla para aumentar la calidad de vida de los mayores. Se pretende completar el ciclo vital sufriendo las mínimas enfermedades posibles y poder gozar de la máxima calidad de vida hasta que llegue la muerte.

- Detener y retrasar para prolongar la vejez de manera saludable es un objetivo que está al alcance de nuestras manos, una meta realista. Hoy podemos constatar que a medida que aumenta la esperanza de vida se incrementan los achaques un envejecimiento saludable. El objetivo es conseguir que los ancianos permanezcan activos y puedan vivir a pleno rendimiento mientras vivan. En suma: que puedan vivir una segunda juventud.

- Impedir la vejez para poder mantenerse eternamente joven. Se sigue investigando para encontrar la fuente de la juventud pero hoy por hoy esta línea de investigación es una cosa del futuro -para muchos discursos de ciencia-ficción-, llena de lagunas e incertidumbres y que actualmente no tiene aplicaciones prácticas. Incluso se discute que pueda ser considerado un valor universal pues muchas personas manifiestan su rechazo a vivir eternamente.

Para poder conseguir cualquiera de estas metas la alimentación juega un papel esencial. La nutrición óptima es el mejor remedio que poseemos en la actualidad para combatir los achaques y las enfermedades que conlleva el envejecimiento (Ferry 2008: 90). Se parte de un modelo integrado de salud entendida como una vida libre de cargas para cuya consecución la alimentación constituye un factor esencial. La alimentación es un indicador importante de la capacidad funcional y la calidad de vida. La vitalidad corporal y mental depende de lo que uno come. Se puede afirmar que, en general, las enfermedades crónicas son debidas a un desequilibrio dietético. De ahí que consumir alimentos apropiados mantiene el cuerpo en forma, mejora el estado de ánimo, refuerza la memoria e incrementa la capacidad intelectual. Se aspira a conseguir a través de una dieta óptima el máximo estado de bienestar posible sin enfermedad física o mental: envejecer con la mayor calidad de vida posible. Por ello se habla de la necesidad de seguir los dictados de una dieta óptima y de la urgencia "de cambiar sus hábitos alimenticios o modificarlos con la finalidad de maximizar su salud y longevidad" (Heber y Bowerman 2007: 26). Estos nuevos hábitos alimentarios nos ayudarán a vivir el proceso de envejecimiento con optimismo y a mantener una actividad psíquica estimulante a través del desarrollo de la *fitness* cerebral. Nos permitirán aumentar la longevidad hasta cotas inimaginables y con el tiempo la eterna juventud. No es de extrañar por tanto que se hable y se pretenda hacer realidad a nivel individual el mito de la eterna juventud, presente en todas las culturas, pero que en la nuestra empieza a aparecer como una realidad a la que pueden aspirar las mujeres y los varones de las sociedades ricas: la inmortalidad. Pero seguimos sin tener los conocimientos las técnicas necesarias para poder detener para siempre el reloj biológico. Mientras tanto lo único que podemos con unos hábitos alimentarios adecuados es impedir la aparición de muchas de las patologías asociadas a la vejez y evitar dañar las células de nuestro organismo. El énfasis se desplaza de la supervivencia a la longevidad bien llevada, de la cantidad de vida a la calidad de vida a

través de una dieta apropiada. "La medicina *antiaging* utiliza la nutriterapia al diseñar una dieta personalizada, con los alimentos funcionales y nutraceuticos precisos para que la persona que recibe el tratamiento cuente con los nutrientes necesarios para disfrutar de buena salud" (Bayón y Sánchez 2007: 117; Muntané 2008: 107; Baras 2008: 28).

## La dieta *antiaging*

Son muchos los factores que causan el envejecimiento pero se considera que uno de los más importantes es la comida. En esta línea la dieta *antiaging* aspira a alargar la edad biológica del individuo por medio de una nutrición óptima. Pretende prevenir todo tipo de enfermedades y conseguir una vida sana y de calidad con una dieta individualizada. Con ella se pueden evitar los efectos tóxicos de los residuos del metabolismo que se acumulan en las células durante la vida siguiendo unos hábitos alimentarios adecuados. De ahí que para luchar contra el envejecimiento sea decisivo consumir alimentos que tengan un efecto protector, ayuden al cuerpo a luchar contra los radicales libres y funcionen como manantial de la eterna juventud. Son muchos los consejos y aspectos que se ponen en juego para acercarse a este ideal -ejercicio físico, deporte, eliminación de los riesgos del tabaco y las drogas, chequeo médico anual, comer y beber con moderación, evitar el stress, tomarse la existencia con optimismo, meditación, vida en pareja, familiar y social activas, etc. -, pero que duda cabe que uno de los más importantes es el de seguir una dieta sana, es decir, comer de forma saludable. Para mantener y conservar la juventud así como para retrasar el envejecimiento se pueden usar muchos medios pero el más importante es la alimentación porque no es efímero ni superficial sino que afecta a la estructura de nuestro propio cuerpo. Por ello se inculcan unos hábitos alimentarios que aumenten las propias fuerzas físicas y mentales y poder tener una forma de vida conscientemente creativa.

Es cierto que las personas mayores son el segmento de la población que tiene una mayor preocupación por unos hábitos alimentarios saludables y a elegir aquel tipo de alimentos que mejor contribuyan al incremento de su salud y aumento de la longevidad (Sloan 2009: 25; Swientek 2008: 45). Pero conviene subrayar que todas estas investigaciones y propuestas se extrapolan a todas las edades y se recomienda seguirlas en todas las etapas de la vida y no solamente en la vejez. Van también dirigidas a todas las personas sanas que sólo desean favorecer y mantener su salud. Se les alerta de que la mayoría de las consecuencias de una dieta repercuten después de mucho tiempo y por ello aumenta el número de consumidores que lo tienen en cuenta y eligen alimentos con nutrientes beneficiosos para su salud. "Así como en la economía es cada vez más recomendable crear una reserva, si es posible desde temprana edad, para llegar al último tramo de la vida con cierto desahogo porque luego los ingresos mermar, en lo biológico es fundamental que los buenos hábitos alimentarios acumulen un potencial de salud, tanto mayor cuanto más temprano la hayamos iniciado y cuando el proceso natural e inevitable del envejecimiento comience a mermar funciones, es decir, salud, lo haga desde una cota más alta, con un recorrido más largo en el tiempo y mayor calidad de vida" (Morales Güeto 2007: 4; Cabo Soler 2007: 115). El ideal que ya se promueve para cualquier persona es comer de forma selectiva en cualquier edad. Se promueve el vigor y la fuerza del cuerpo a través del consumo de nutrientes y técnicas naturales que posean probada capacidad regeneradora y revitalizadora. La gente empieza a consumir de manera normal alimentos que piensan que les ayudan a mejorar la salud, les previenen enfermedades y retrasan el envejecimiento. En muchas familias algunos de estos alimentos han entrado a formar parte de la compra semanal y alimentos funcionales ya empiezan a integrarse en los patrones culturales y dietéticos habituales de la población. Hoy por hoy no hay dudas que el estilo de vida y los hábitos alimentarios ejercen una influencia directa en la expectativa de vida del ser humano y en la calidad de vida de los años que queden por vivir. Siguiendo esta idea se aboga por una dieta individualizada porque puede contribuir a aumentar las expectativas de vivir con calidad y evitar los achaques de la ancianidad. En este contexto hay que situar todas las investigaciones que se está realizando sobre los radicales libres (Ames *et alii* 1993: 7915).

Muchas teorías científicas intentan explicar el proceso de envejecimiento y aportar ideas de como retrasarlo. Una de más conocidas es la teoría de los radicales libres: potentes tóxicos celulares, producto de los deshechos de nuestra actividad metabólica que atacan células y tejidos, a través de su oxigenación y posterior oxidación (Jordá 2007: 932; Boudan 2008: 37). La mayoría de ellos se generan en nuestras propias células, puesto que son productos derivados que se obtienen normalmente al transformar los alimentos en energía. Según esta teoría el envejecimiento proviene del daño oxidativo al

organismo a lo largo de la vida. Los alimentos industriales que consumimos lo incrementan y se puede hablar de un equilibrio nutricional precario y amenazado. Parte del daño no es reparado y se acumula, dando lugar a un funcionamiento celular incorrecto. Pueden romper hebras de ADN o mezclar las bases de ADN, de forma que se inserten letras incorrectas. Pues bien, cuando el cuerpo produce más radicales libres de los que puede manejar se produce el envejecimiento y la enfermedad. La mejor manera de poder evitar su efecto nocivo es llevar una dieta saludable complementada con el consumo de alimentos ricos en elementos antioxidantes. Con una alimentación adecuada se puede activar la producción de células sanas y la destrucción de las tumorales. "Recordemos que todos nosotros somos portadores de micro-tumores que aparecen de manera espontánea por factores externos: agentes químicos como los cigarrillos, las radiaciones, los virus... Pero también actúan factores internos: todos los días, millones de células de nuestro cuerpo se dividen para renovarse y, de vez en cuando, durante ese proceso se producen errores que pueden, en combinación con cromosomas defectuosos, provocar un tumor. El organismo bloquea y elimina la mayoría de los microtumores, pero no está de más ayudarlo. Ciertos alimentos sirven para esto" (Veronessi 2009: 20; Ferry 2008: 91; Murcia *et alii* 2007: 103). Para fortalecer el sistema inmune de las personas y evitar las deficiencias nutricionales se recomienda un cambio de dieta que contenga alimentos beneficiosos y que incluya suplementos. Se deben incluir formas concentradas de nutrientes, normalmente procedentes de fuentes alimentarias diversas, a fin de superar los nocivos efectos del déficit de micronutrientes, la contaminación, la radiación y los radicales libres generados en el organismo. De ahí la recomendación de una alimentación adecuada y un programa inteligente, moderado y equilibrado de suplementos multivitamínicos. Algunos suplementos alimenticios (antioxidantes, vitaminas, ácidos esenciales, et.) contribuyen a que el organismo destruya las células malignas.

Es cierto que los expertos en nutrición afirman que las necesidades nutritivas del cuerpo humano se pueden cubrir con alimentos naturales elegidos según una dieta variada y equilibrada. Cuando esto se consigue los suplementos dietéticos no son necesarios. Solo cuando la dieta no resulta suficiente se prescribirá complejos vitamínicos o minerales para reemplazar el equilibrio interno. Además los médicos que practican la medicina anti-envejecimiento reconocen cada vez más la importancia de los alimentos naturales (Giampapa *et alii* 2008: 317). Pero también es cierto que se consolida la tendencia anticipada por el US Institute of Food Technologists: "*Increasing role of food and food ingredients in self medication and disease prevention*" (Reid *et alii* 2001: 59; Martín-Moreno y Molinero 2005: 83). También en nuestro país en el que ya se puede hablar "de una cierta medicalización de los alimentos, por la que estos productos no responderían tanto a la necesidad de quitar el hambre como a la necesidad de mejorar la salud (Armendáriz 2008: 48). Los suplementos nutricionales son fuentes concentradas de nutrientes que sólo persiguen complementar la dieta para añadir o elevar el consumo de aquellos que se consideran necesarios para el óptimo funcionamiento de los tejidos, ya sea porque la dieta que realiza la persona los aporta escasamente, o porque se considere que su refuerzo pueda aportar beneficios adicionales. Se considera testado científicamente que la administración de suplementos con macro-nutrientes incrementa la longevidad, pero empieza a calar en la población que también son necesarios para una correcta nutrición. Ello explica que las vitaminas, los oligoelementos, los antioxidantes ya forman parte del lenguaje corriente y convirtiéndose en palabras mágicas que garantizan juventud, larga vida, resistencia a las enfermedades y vitalidad. "Escoja un suplemento multivitamínico y mineral que posea la cantidad de estos antioxidantes y consúmalos en cantidades equilibradas junto a una dieta rica en vegetales, frutas, hierbas y especias antioxidantes" (Barberá 2008: 20; Challem y Block 2008: 166; Ames 2001: 17; Hubert 2001: 5).

## **La restricción calórica**

La restricción calórica es una línea de investigación íntimamente relacionada con los ideales de la dieta *antiaging* pero aplicable también a todas las etapas de la vida (Tréton 2008: 65). Consiste en la reducción sustancial y progresiva del aporte energético sin caer en la malnutrición. Se considera un tipo de dieta que ralentiza los cambios por envejecimiento y reduce la incidencia del cáncer y de otras enfermedades degenerativas. Diferentes estudios han demostrado los beneficios que les aporta a los animales. Limitar la ingesta de calorías supone un aumento de esperanza de vida en todas las especies estudiadas. De ahí se ha concluido que una dieta restrictiva también podría proporcionar a los humanos una vida más sana y larga. Sin embargo hasta ahora la ciencia no ha podido todavía constatar que la restricción calórica sea



igualmente efectiva para aumentar la esperanza de vida de los humanos, ya que es preciso realizar este tipo de estudios con muchas personas y durante más tiempo. Pero sí se ha observado que los que siguen a una dieta hipocalórica tienen niveles de colesterol más bajos, menor presión arterial y menor porcentaje de grasa corporal. Además, las personas que siguen esta dieta tienen una temperatura corporal más baja, su metabolismo está ralentizado y presentan niveles más reducidos de daño cromosómico (alteraciones genéticas relacionadas con el envejecimiento). Estos factores podrían indicar que vivirán más años. "Se ha demostrado que la restricción calórica incrementa la longevidad. Para que esta restricción sea efectiva, las calorías de dieta deben estar bastante por debajo de la cantidad de calorías que puede proporcionar una dieta *ad libitum*. Asimismo no debe conducir a malnutrición o dietas impropias, ni limitar el aporte de nutrientes" (Schneider y Sagan 2008: 331; Witte *et alii* 2009: 1256; Williamson *et alii* 2008: 40; Bergamini *et alii* 2007: 69; Presles y Solano 2007: 231).

Las investigaciones actuales no permiten obtener conclusiones válidas sobre sus posibilidades para aumentar la duración de la vida. Son muchos los que piensan que la restricción calórica no se puede aplicar a los seres humanos ya que no se morirían de hambre pero tendría efectos secundarios perjudiciales para la salud física y mental. De cualquier manera estas investigaciones han contribuido a demostrar la importancia de la restricción calórica que indica la necesidad de reducir el consumo de grasas, hidratos de carbono y proteínas. Todas estas investigaciones han servido para alertar a la población de la conveniencia de ajustar su comida a unos hábitos alimentarios en los que se reduzcan las raciones y se lleve una dieta equilibrada de grasas, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Se piensa que en la actualidad es el tratamiento más claro que existe para conseguir ralentizar el proceso de envejecimiento y extender la esperanza de vida. Entre las verdaderas claves para vivir más y mejor se aconseja seguir pautas saludables entre las que destaca el comer menos siguiendo una dieta equilibrada basada en unos hábitos alimentarios que eviten que el cuerpo se oxide. "La tarea es lograr que muchos, y ojala casi todos, logremos vivir más del siglo de forma saludable y verdaderamente nos llegue la muerte por viejos y no por enfermedades que hoy son en gran medida evitables. Prevenir o retrasar al máximo las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición inadecuada y la inactividad física es la gran tarea de la nutrición y salud pública en este siglo que iniciamos. El futuro quizá nos va a permitir prolongar la duración máxima de la vida de la especie homo sapiens. Manipulando el aporte energético mientras se mantiene un aporte suficiente de nutrientes específicos durante períodos críticos del ciclo vital, se ha logrado extender la duración de la vida en un rango de 30-40% en diversas especies mamíferas, incluyendo los primates no humanos. Esto se logra con restricciones de energía que llegan a comprometer la velocidad de crecimiento y desarrollo pero en un ambiente donde las enfermedades infecciosas no comprometan la vida misma" (Uauy 2006: XVII).

## **Conclusión**

El creciente interés por seguir una dieta sana para alcanzar estados óptimos de salud empieza a generar nuevas tendencias en los hábitos alimentarios y sobre todo una nueva concepción de la naturaleza y el significado de los alimentos. El motor de estos cambios es el nuevo estilo de vida que se está consolidando en las sociedades desarrolladas. Están cambiando los gustos de los consumidores debido a la nueva relación que los comensales establecen con los alimentos. Es indiscutible que en la sociedad occidental se está operando una erosión de los modelos alimentarios tradicionales debido a los cambios que se están produciendo en la elección de los alimentos y la consolidación de nuevos estilos de vida. Están apareciendo nuevas tendencias mundiales en alimentación orientadas al consumo de alimentos que no solamente sean seguros y nutritivos sino que además aporten beneficios para la salud.

Existe amplia evidencia de que actualmente los patrones alimentarios de la población están cambiando. La base de esta transformación en el consumo de alimentos se encuentra en el cambio de actitud de la población en el concepto de salud y enfermedad. Punto de referencia para entenderlo han sido la nueva visión del cuerpo. Y ya que todavía no es posible tener un cuerpo inmortal por lo menos se puede aspirar a envejecer de manera saludable. Se empiezan a conocer los avances científicos que se están produciendo en la medicina anti-envejecimiento y extrapolar a las personas sanas. Se constata la aparición de un nuevo estilo de vida en el que los individuos quieren gestionar la salud según los ideales de mayor esperanza de vida y de mayor calidad. Sus decisiones empiezan a estar motivadas no tanto por el sabor de los productos sino más bien por preocupaciones de salud, sus elecciones están marcadas por los beneficios adicionales que les puedan proporcionar los alimentos. Estamos al comienzo de una nueva

etapa en el campo de la alimentación en la que además de tener en cuenta la capacidad de los alimentos para satisfacer nuestra necesidad nutritiva se prima su potencialidad para evitar el riesgo de contraer enfermedades y propiciar estados óptimos de salud: larga vida con calidad tanto física como mental a pesar de los achaques que puedan aparecer con la vejez. Se sabe que en realidad no existen alimentos más o menos sanos, sino hábitos más o menos saludables. Sin embargo el consumo de nuevos alimentos está cambiando nuestros hábitos alimentarios.

Se están produciendo enormes avances en el campo de la nutrición que no conviene ignorar puesto que están modificando el sentido que tienen los alimentos para las personas. Es cierto que estos cambios no han cambiado sustancialmente el esquema nutricional y no se han producido cambios cualitativos en las pautas alimentarias consolidadas en los últimos cincuenta años. Todavía no consumimos alimentos sintéticos como carne producida artificialmente según propuestas recientes. Pero también es cierto que se ha producido un aumento del interés por los problemas dietéticos relacionados con la salud y sobre todo el consumo de los llamados alimentos sanos y completos y que esta tendencia está cambiando los hábitos alimentarios de la población. En todos los modelos para explicar la elección de los alimentos la salud se considera un factor fundamental. La historia de la alimentación nos muestra que ese factor siempre se ha tenido en cuenta, pero hoy empieza a ser considerado prioritario y esencial. En este nuevo contexto empieza a consolidarse un nuevo tipo de relación del comensal con los alimentos reglada por pautas hedonistas de consumo. Emerge la idea de una dieta óptima. No es casualidad, por tanto, que la producción y publicidad de los nuevos alimentos se incida mucho en sus propiedades beneficiosas de cara a la salud. Ya disponemos de alimentos a los que se añaden minerales y se enriquecen con vitaminas. Hoy es un segmento limitado de la población quien los consume pero existen indicios racionales para pensar que se van a implantar y extender a toda la población. Se anticipa que van a ganar terreno los reconstituyentes vitales concentrados presentados como productos nutritivos que serán aceptados fácilmente por el consumidor. Se otea en horizonte una nueva cultura de la alimentación.

---

## Bibliografía

Amato, A. C.

2007 "El cuerpo glorioso, entre representación y experimentación" en J. Ballesteros y E. Fernández (ed.), *Biotecnología y posthumanismo*. Madrid, Thomson.

Ames, B. N.

2001 "DNA damage from micronutrient deficiencies is likely to be a major cause of cancer", *Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis*, vol. 75, nº 1-2.

Ames, B. N. (*et alii*)

1993 "Oxidants, antioxidants, and the degenerative diseases of aging", *PNAS*, nº 90.

Armendáriz, M.

2008 "Menor consumo y nuevos retos", *Manutención y Almacenaje*, nº 433.

Arsuaga, J. L.

2007 "Hombres y dioses: la naturaleza de la agresividad humana", *Revista de Occidente*, nº 310.

Attali, J.

2006 *Une brève histoire de l'avenir*. Paris, Fayard.

Aubert, C.

2008 "Hacia un cambio radical del modelo alimentario", en I. Ramonet (coord.), *Atlas medioambiental*. Valencia, Le Monde Diplomatique.

Ayora, S. I.

2007 "El cuerpo y la naturalización de la diferencia en la sociedad contemporánea", *Revista Nueva Antropología*, vol. XX, nº 67.

- Baras Vall, V.  
2008 *Antiaging natural. Un programa para regenera el cuerpo y revitalizar la piel*. Barcelona, Integral.
- Barberá, J. M.  
2008 "Vitamina D. Un factor clave para la vida", *Muy Interesante*, nº 323.
- Bayón, J. (y M. Sánchez)  
2007 *Antiaging. Vive más años sintiéndote más joven*. Barcelona, Bresca.
- Bello Gutiérrez, J.  
2005 *Calidad de vida, alimentos y salud humana*. Madrid, Díaz de Santos.
- Bergamini, E. (*et alii*)  
2007 "The role of autophagy in aging - Its essential part in the anti-aging mechanism of caloric restriction", *Healthy Aging and Longevity*, 1114.
- Boudan, C.  
2008 *Geopolítica del gusto*. Gijón, Trea
- Cabo Soler, J. R.  
2007 "Nutrición y longevidad saludable", en T. Ortiz (ed.), *Envejecer con salud*. Barcelona, Planeta.
- Challem, J. (y L. Brown)  
2007 *Vitaminas y minerales esenciales para la salud*. Madrid, Nowtilus.
- Chaney, D.  
2003 *Estilos de vida*. Madrid, TaLasa.
- Contreras, J. (y M. Gracia)  
2005 *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, Ariel.  
2008 "Preferencias y consumos alimentarios: entre el placer, la conveniencia y la salud", en C. Díaz y C. Gómez (coord.), *Alimentación, consumo y salud*. Estudios Sociales, Fundación La Caixa.
- Delormier, T. (*et alii*)  
2009 "Food and eating as social practice - understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health", *Sociology of Health and Illness*, 31 (2).
- Douglas, M. (y B. Isherwood)  
1979 *The world of goods. Toward an anthropology of consumption*. London, Allen Lane.
- Featherstone, M.  
2000 *Cultura de consumo y posmodernismo*. Buenos Aires, Amorrortu.
- Ferry, M.  
2008 "Bases nutritionnelles pour un vieillissement réussi", *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, vol. 43, nº 2.
- García-Sancho, L.  
2008 "Peculiaridades en la cirugía del anciano", *Anales. Real Academia Nacional de Medicina*, vol. CXXV, nº 2.
- Garrote, N. L.  
2002 "Algunas reflexiones acerca de la contribución de la antropología a la problemática de la alimentación y la salud", *Investigación y Salud*, vol 3, nº 1-2.
- Gems, D.  
2009 "Eine Revolution des Alterns. Die neue Biogerontologie und ihre Implikationen", en S. Knell y M. Weber (ed.), *Länger leben?* Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Giampapa, V. (R. Pero y M. Zimmerman)

- 2007 *La solución antiaging. El programa para retrasar el envejecimiento*. Barcelona, Planeta.
- Giddens, A.  
1991 *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge, Polity Press.
- Heber, D. (y S. Bowerman)  
2007 *Los 7 colores de la salud*. Barcelona, Paidós.
- Heinrich, M. (y J. M. Prieto)  
2009 "Diet and healthy ageing 2100: Will we globalise local knowledge systems?", *Ageing Research Review*, nº 7.
- Holtzman, J. D.  
2006 "Food and memory", *Annual Review of Anthropology*, nº 35.
- Hubert, A.  
2001 "Alimentation et santé: la science et l'imaginaire", *Anthropology of Food*, nº 1.
- Kirkwood, T.  
2004 "Antienvejecimiento", en E. Punset (coord.), *Cara a cara con la vida, la mente y el universo*. Barcelona, Destino.
- Klingler, C.  
2007 "Pourrions-nous rester jeunes?", *La Recherche*, nº 406.
- Kohan, L.  
2007 "Vivir más y mejor gracias a la dieta", *Integral*, nº 336.
- Jordá, M. J.  
2007 Voz: "Radicales libres", *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Madrid, Díaz de Santos.
- Mardomingo, M. J.  
2000 "La obesidad como enfermedad social", en B. Moreno (*et alii*), *Obesidad, la epidemia del siglo XXI*. Madrid, Díaz de Santos.
- Martín-Moreno, J. M. (y A. V. Molinero)  
2005 "Dieta y estilos de vida saludables: fundamentos", en M. Serrano (*et alii*) (ed.), *Tendencias en alimentación funcional*. Madrid, Instituto Danone.
- Messer, E.  
1989 "Methods for determinants of food intake", en G. H. Peltó, P. J. Peltó y E. Messer, *Research Methods in Nutritional Anthropology*, Hong Kong, United Nations University Press
- Moragas, R.  
2007 "Longevidad y calidad de vida: hechos y fábulas". Prólogo a R. Sánchez-Ostiz, *Longevidad con éxito: los nonagenarios de Pamplona*. Barcelona, Herder.
- Morales Güeto, J.  
2007 *Nutriterapia, salud y longevidad. ¿Qué comer para vivir más y mejor?* Madrid, Díaz de Santos.
- Muntané, M. D.  
2008 *Antienvejecimiento, longevidad, salud y felicidad*. Barcelona, Anthropos.
- Murcia, A. M. (*et alii*)  
2007 "Sustancias antioxidantes presentes en los alimentos. Acción, dosis y su eficacia en la promoción de la salud", en *Nuevos alimentos para nuevas necesidades*, Madrid, Consejería de Sanidad.
- Napal Lecumberri, J.  
2007 *La salud masculina a prueba*. Pamplona, Evidencia Médica.
- Newth, E.

- 2007 *Qué ocurrirá el día después. Breve historia del futuro*. Barcelona, Robinbook.
- Pollan, M.  
2008 *In defense of food*. New York, The Penguin Press.
- Presles, Ph. (y C. Solano)  
2007 *Prevenir*. Barcelona, Kairós.
- Punset, E.  
2008 "¿Podemos dejar de envejecer?", *El Semanal*, 20 abril.
- Reid, M. (*et alii*)  
2001 "Food-related lifestyles in a cross-cultural context: Comparing Australia with, Singapore, Britain, France and Denmark", *Journal of Food Products Marketing*, vol. 7, nº 4.
- Renz, U.  
2007 *La ciencia de la belleza*. Barcelona, Destino.
- Rodríguez, J. (y E. Agulló)  
1999 "Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios", *Psicothema*, vol. 11, nº 2.
- Rose M. R.  
2009 "Realismus in Sachen Anti-Aging", en S. Knell y M. Weber (ed.), *Länger leben?* Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Ruiz, J. A.  
1994 "Los estilos de vida como empatías de participación política", en A. Kaiero (ed.), *Valores y estilos de vida*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- Sánchez Vera, P.  
2008 "Sociedades macro-longevas y Sociología ", *Cuadernos de Ciencias Sociais*, nº 25-26.
- Schneider, E. D. (y D. Sagan)  
2008 *La termodinámica de la vida*. Barcelona, Tusquets.
- Schramme, Th.  
2009 "Is Altern eine Krankheit?", en S. Knell y M. Weber (ed.), *Länger leben?* Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Simmel, G.  
2001 "Soziologie der Mahlzeit", en *Aufsätze und Abhandlungen*. Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1909-1918.
- Sloan, E.  
2009 "The new super segment", *Food Technology*, nº 11.
- Soldevilla, C.  
2009 *Estilos de vida*. Madrid, Síntesis.
- Soria, B. (y M. Toharia)  
2007 *El mito de la inmortalidad*. Madrid, Espejo de Tinta.
- Swientek, B.  
2008 "Eating by subtraction", *Food Technology*, nº 10.
- Tréton, J.  
2008 "Le processus du vieillissement: longévité et alimentation", *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, vol. 43, nº 2.
- Uauy, R.

2006 "Introducción", en L. Serra Majem (*et alii*), *Nutrición y salud pública: métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona, Masson.

Veronessi, H.

2009 "Vivir mejor", *El Semanal*, 15 febrero.

Wiley, A. S.

2006 "Health and disease", en S. H. Katz (ed.), *Encyclopedia of food and culture*. New York, Scribner.

Williamson, D. A. (*et alii*)

2008 "Is caloric restriction associated with development of eating-disorder symptoms? Results from the CALERIE trial", *Health Psychology*, vol. 27, nº 1.

Witte, A. W. (*et alii*)

2009 "Caloric restriction improves memory in elderly humans", *PNAS*, nº 106.

World Health Organization

2005 *Food and health in Europe: a new basis for action*:

<http://www.who.int/hpr/ageing>

Zuazo, J. I.

2008 "Aspectos del cuerpo en psiquiatría (III): sobre trastornos de expresión corporal", *Anales de Psiquiatría*, vol. 24, nº 1.