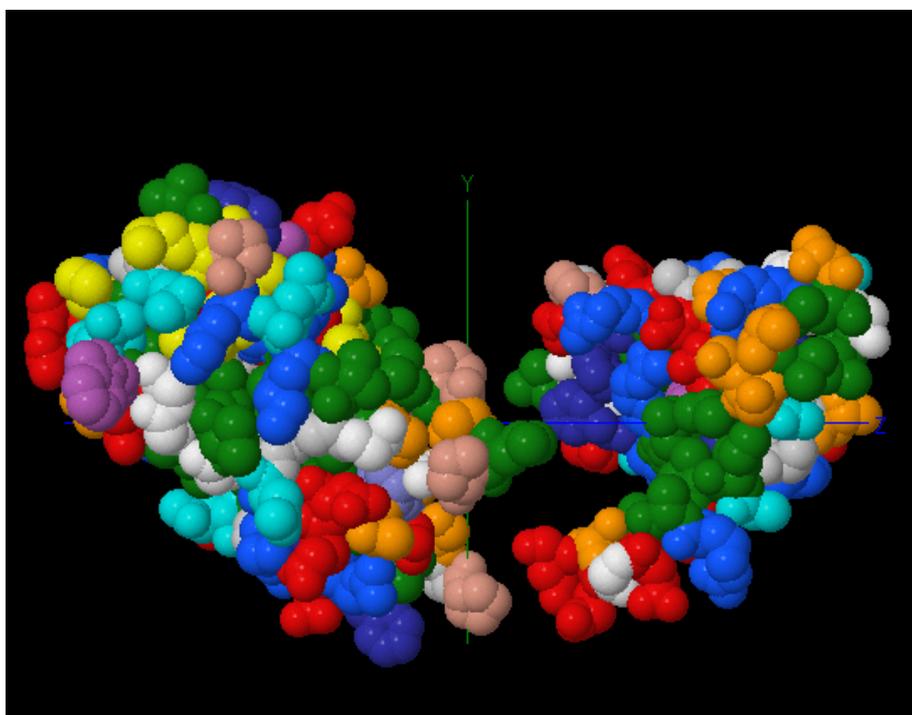


## El equilibrio nutricional es fundamental para alargar la vida

Un estudio sobre la mosca de la fruta, publicado esta semana en la revista *Nature*, sugiere que una dieta completa que contenga la combinación correcta de aminoácidos contribuiría a prolongar la vida sin reducir la fertilidad. Los expertos afirman que la clave para gozar de una larga vida no es reducir las calorías, sino equilibrar la ingesta de proteínas.

SINC

2/12/2009 19:00 CEST



Según el estudio de *Nature*, un desequilibrio en la toma de [aminoácidos](#) acorta la vida. Foto: Michael Chelen.

Limitar la ingesta de alimentos puede alargar la vida de varios organismos pero, del mismo modo, también reduce su fertilidad. Ahora, el equipo de investigación de la Universidad College de Londres (Reino Unido), liderado por Linda Partridge y Matthew Piper, ha descubierto que, a partir de una dieta restringida y complementada con el aminoácido metionina, las moscas de la fruta viven más tiempo sin reducir su fertilidad.

“En el pasado se pensaba que la cantidad de proteínas era lo más importante

en la dieta”, afirma Matthew Piper. “Ahora sabemos que se trata de conseguir un correcto equilibrio en su consumo”.

Los resultados de este trabajo, publicados en el último número de la revista *Nature*, muestran que un desequilibrio en la toma de aminoácidos acorta la vida aunque se siga una dieta completa y, además, reduce la fertilidad.

Aunque este estudio se centra en las moscas, los efectos de una dieta limitada se mantienen desde la levadura hasta los mamíferos. De hecho, los autores sugieren que algún día podríamos beneficiarnos de una alimentación restringida si ésta contiene la composición correcta de nutrientes.

### Un aminoácido muy especial

La metionina es uno de los aminoácidos esenciales del organismo, es decir, que no se puede sintetizar en el organismo y debe obtenerse a través de la dieta. Aporta azufre y otros compuestos que necesita el cuerpo para un metabolismo y un crecimiento normales.

La cantidad necesaria de este aminoácido varía dependiendo del peso corporal. Un adulto con un peso medio necesita aproximadamente de 800 a 1.000 mg de metionina al día. Su deficiencia no es probable, ya que generalmente hay suficiente metionina disponible de la dieta.

La abundancia de metionina difiere dependiendo del tipo de comida que se ingiera. De manera natural se encuentra presente en las semillas de sésamo, los frutos secos, el germen de trigo, los productos lácteos, la carne y el pescado.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

AMINOÁCIDOS | RESTRICCIÓN | DIETA | PROTEÍNAS | EQUILIBRIO |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

