



bienestar: Así es la dieta antiedad reafirmante que hacen las famosas porque retrasa el envejecimiento (según los expertos)

Descripción



La Dieta Antiedad Reafirmante es un plan hipocalórico que consiste en incrementar el consumo de frutas y verduras y fuentes proteicas de alta calidad como el pescado azul. En esta dieta se recomienda reducir el consumo de azúcares y grasas como la carne roja y sustituirlos por otros grupos de alimentos con menos calorías y más propiedades beneficiosas para el organismo.

Las frutas y verduras son una fuente de antioxidantes, mientras que los alimentos ricos en proteínas sugeridos también son una fuente de omega 3 y, por lo tanto, proporcionan colágeno al cuerpo. Tanto los antioxidantes como el colágeno, especialmente beneficioso para la piel y los músculos, retrasan el envejecimiento y previenen las enfermedades derivadas del mismo. Por esta razón, esta dieta se conoce como la “dieta anti-envejecimiento” o “dieta de la juventud”.

Con esta dieta se puede comer todo tipo de frutas y verduras, siendo los cítricos y las frutas ricas en fibra como el kiwi o la ciruela las más recomendadas. El salmón, el atún, la leche de avena, el pavo o

las legumbres se encuentran entre el grupo de alimentos que se pueden consumir en este plan dietético.

Bodegón de frutas/PEXELS

Beneficios de la dieta antiedad reafirmante

Se atribuyen varios beneficios a la dieta antienvjecimiento reafirmada. Como su nombre indica, se trata de detener los efectos del tiempo en nuestro cuerpo, tanto interna como externamente. Si bien es cierto que los efectos del paso del tiempo son completamente irreversibles, existen evidencias de que este tipo de dieta ayuda a retrasarlos.

Las comidas copiosas y un estilo de vida sedentario aceleran el proceso de envejecimiento. Por eso, al centrarse en reducir la cantidad y mejorar la calidad de los alimentos, esta dieta produce el efecto contrario. Esto es especialmente notable después de los 50 años, cuando el metabolismo se ralentiza de forma natural y las comidas copiosas se vuelven más difíciles de digerir.

Las propiedades antioxidantes de los alimentos que componen esta dieta y la fuente de colágeno aportan beneficios no solo al organismo sino también a tu piel. Gracias a su ingesta se potencia el brillo y la luminosidad de la piel, haciéndola lucir mucho más joven. Los efectos del envejecimiento en tu rostro se reducirán al monitorear continuamente este plan.

Riesgo de la dieta antienvjecimiento reafirmante

Si bien sus beneficios son muy atractivos, lo cierto es que no es oro todo lo que reluce, y la dieta antiedad reafirmante también tiene algunas contradicciones que debes tener en cuenta antes de probarla. Si no estás acostumbrado a una dieta hipocalórica, puedes sentirte cansado, constantemente cansado y tener problemas para dormir durante los primeros días de esta nueva etapa.

Mesa de comedor con frutas, verduras y embutidos / PEXELS

Como en cualquier dieta restrictiva, hay que prestar especial atención al efecto rebote. Si recortas de raíz tu dieta habitual y obligas a tu metabolismo a adaptarse a una forma diferente de tomarla, es normal que cuando retomes tu dieta habitual estés engordando más fácilmente. No querrás hacer todo a la vez, así que es mejor tomarlo de a uno y convertir este hábito en un estilo de vida hasta que tu cuerpo se adapte a él.

Para evitar riesgos innecesarios, es mejor contar con un postratamiento profesional que te asesore adecuadamente según tu estilo de vida y las necesidades de tu cuerpo. No te dejes engañar por el atractivo de sus promesas: más vale envejecer sano que arriesgarse para paliar lo inevitable. En el caso de que decidas empezar a hacerlo, además de un especialista, ve poco a poco y deja que el cuerpo se acostumbre a los nuevos hábitos para conseguir los resultados de forma saludable.

Fecha de creación

marzo 2023