



comida y longevidad: Dieta Hunza, la última tendencia en nutrición saludable que retrasa el envejecimiento

Descripción



Las dietas no tienen que estar dirigidas a la pérdida de peso. Además, las dietas más populares en los últimos años son aquellas que se enfocan en mejorar tu bienestar y hacerte sentir mejor. Una de las tendencias que mejor ilustra esto es la dieta Hunza, un plan que, aunque hoy en día está de moda, tiene su origen en una población milenaria donde la esperanza de vida de sus habitantes supera los 100 años.

Esta población se encuentra en el Valle de Hunza, una región de Pakistán que ha estado en el punto de mira de los expertos durante muchos años debido a la longevidad de sus residentes y la buena salud. Su apariencia física se asemeja a la de los caucásicos y su apariencia es tan fresca que muchos creen que guardan el secreto de la eterna juventud. Pero no solo son perfectos por fuera: su salud es envidiable, y el truco está en su estilo de vida y alimentación.

Su dieta se basa en una dieta vegetariana, muy baja en proteínas y alta en carbohidratos. Consumen

principalmente alimentos crudos como frutos secos, verduras, frutas o semillas y los complementan con alimentos ricos en prebióticos como el yogur, el kéfir o las verduras fermentadas. Los alimentos procesados ??brillan por su ausencia, y la mayoría de los alimentos son autosuficientes, lo que los hace no solo saludables sino también muy baratos y fáciles de preparar.

La dieta Hunza incluye un porcentaje muy pequeño de carne que se reserva para ocasiones muy específicas. Esto se debe a que la disponibilidad de carne no es lo suficientemente alta como para convertirse en un alimento básico en la dieta. Gracias a ello, esta dieta es muy baja en proteínas y grasas saturadas, lo que ayuda a prevenir enfermedades como el colesterol, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, propias de occidente por su tipo de alimentación.

Beneficios de la Dieta Hunza

Los habitantes del Valle de Hunza no solo mantienen un aspecto juvenil y envidiable hasta la vejez, sino que también disfrutan de una condición física espectacular gracias a su dieta y estilo de vida activo. El deporte y el trabajo se practican hasta lo que en Occidente se considera la vejez.

SEMILLAS/PEXELE

Este estilo de vida trae varios beneficios tanto para la salud física como mental. El Valle de Hunza es apodado el “Valle Feliz” porque sus habitantes se caracterizan por su buen humor y falta de estrés, lo cual está muy relacionado con su forma de vida. Al mantener un estilo de vida activo, sufren mucho menos de ansiedad y, en consecuencia, de todas las consecuencias negativas que se derivan de ella.

Gracias a la cantidad de fibra incluida en esta dieta, la fluidez del tracto intestinal está más que garantizada, por lo que la digestión es menos difícil y te sientes mucho mejor después de las comidas. Además, debido a que comen muy poca grasa y no contienen alimentos procesados, todas las enfermedades que resultan de esta dieta no existen para ellos.

¿Cómo hacer la Dieta Hunza?

El estilo de vida occidental, la dieta a la que estamos acostumbrados y el estilo de vida lleno de estrés y frenesí de la rutina hacen que sea difícil implementar este estilo de vida, pero que sea complicado no significa que sea imposible. Eso sí, si quieres sumarte a este secreto de la juventud prolongada, considera tus circunstancias y necesidades y no te esfuerces si no obtienes los resultados de inmediato.

Verduras con legumbres/PEXELS

Empieza a centrarte en la comida. Opta por alimentos crudos ricos en fibra y de origen natural. Reduzca el consumo de alimentos procesados ??y azúcar y trate de imitar las dietas naturales de estos residentes. Además, trata de reducir el consumo de carne y reservarla para ocasiones específicas para que tu dieta no exceda la cantidad indicada.

Otro pilar fundamental para alcanzar con éxito tu objetivo es un estilo de vida activo. Aunque tus compromisos puedan dificultarte este objetivo, al menos en tu tiempo libre, trata de no caer en el sedentarismo y busca la actividad física en cada momento de tu vida. No tienes que limitarte a los entrenamientos de fitness, aunque no son malos, sino avanzar más hacia las tareas más habituales.

Fecha de creación

marzo 2023