



TELVA BELLEZA Y BIENESTAR

lon ge. vi dad 360°

Cuidar la masa muscular, moverse, dormir bien, no fumar, reducir el alcohol, manejar el estrés, ver a los amigos y mantener un propósito de vida.

Hablamos con especialistas de Quirónsalud para descubrir las claves de una larga y prometedora vida saludable.

—Lucía Heredero.



El árbol de la vida,
1905-1909,
de Gustav Klimt.



Desde el principio de los tiempos, hombres y mujeres hemos buscado la inmortalidad. Queremos vivir más y mejor y estamos dispuestos a seguir al pie de la letra consejos o tomar fármacos y suplementos para poder acercarnos a ese añorado Santo Grial. Hoy, el sueño de llegar a vivir 100 años en plenas facultades físicas y mentales es más que probable. Se trata de tener autonomía sin dolores incapacitantes, un corazón fuerte, un cerebro en plena forma y estar libre de cualquier enfermedad grave. Para ello, una buena genética y los hábitos de vida saludables juegan un papel determinante. Porque, no solo es cuestión de herencia, hay que ganarse a pulso la longevidad desde la adolescencia.

La **doctora Carmen Ayuso** (jefa del Departamento de Genética y directora científica del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz), ha observado que las personas longevas se dividen en dos categorías: “Los centenarios, aquellos que superan la edad de 100 años, y los supercentenarios o superlongevos, que alcanzan la edad de 110 años o más. Estudiar a estos individuos nos ayuda a comprender los factores genéticos, ambientales y de estilos de vida asociados al envejecimiento prolongado”, aclara.

Por su parte, el **doctor Jesús García-Foncillas** (director del Comprehensive Cancer Center del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz) apunta que el término longevidad se refiere a la capacidad de un organismo para mantener la vida y la funcionalidad durante un período prolongado. “No se trata solo de vivir más años, sino de maximizar la calidad de vida. Buscamos años vividos con plena capacidad física, cognitiva y funcional, sin discapacidad o multimorbilidad grave. Biológicamente, el envejecimiento es la acumulación progresiva de daños moleculares y celulares. La longevidad excepcional (alcanzar más o menos 100 años con independencia funcional), depende de una interacción entre genética, factores ambientales y estilo de vida”.

Pero, ¿cómo tendríamos que abordar la longevidad si queremos llegar a esos ansiados 100? “Diversos estudios indican que la probabilidad de alcanzar esta edad con funcionalidad no es aleatoria: la actividad física, la alimentación con restricción calórica moderada y alta densidad nutricional, el consumo de alcohol nulo o muy bajo, no fumar, el sueño de alta calidad (7-9 horas), la ausencia de contaminantes y las conexiones sociales positivas, son determinantes”, explica el doctor García-Foncillas.

Los estudios de hace unos años determinaban que la genética para ser longevo solo representaba un 20%, pero los más recientes estiman que la genética juega un papel superior, llegando a un 55%. La doctora Ayuso nos dice que este cambio puede explicarse por la metodología utilizada y la precisión

en la obtención de los datos de partida. “La longevidad es difícil de estudiar porque se tarda mucho en recolectar datos sobre la esperanza de vida humana y hay que diferenciar entre la mortalidad extrínseca (que ha disminuido gracias a los avances sociales y médicos, pero fluctúa por la existencia de violencia y conflictos) y la intrínseca, que permanece estable. Los nuevos estudios publicados este año, analizaron solo los factores intrínsecos, encontrando que la longevidad tiene una heredabilidad del 55%, superior a la previamente estimada y similar a muchos otros rasgos humanos. Existen factores genéticos y epigenéticos. Entre los factores genéticos más conocidos hasta ahora se encuentran los genes FOXO3, APOE y los asociados a Sirtuinas (SIRT1, SIRT3, SIRT6) entre otros. Las variantes genéticas de estos



“No solo se trata de vivir más años sino de maximizar la calidad de vida.

Buscamos años vividos con plena capacidad física, cognitiva y funcional”

DR. JESÚS GARCÍA-FONCILLAS. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.



“Estudiar a los centenarios nos ayuda a comprender los factores genéticos, ambientales y de estilos de vida asociados al envejecimiento”

DRA. CARMEN AYUSO. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.



genes están relacionadas con una mayor protección cardiovascular, riesgo o protección ante enfermedades cognitivas, el mantenimiento de la energía mitocondrial, la integridad del ADN, y la protección antiinflamatoria. A lo largo de la vida, también se producen cambios epigenéticos que afectan a la funcionalidad de los genes y la capacidad de regeneración de las células. Y, con el envejecimiento se produce un acortamiento de los telómeros (extremos de los cromosomas)”, finaliza la doctora Ayuso.

¿Cuál es la clave?

Como en todo, no existe un solo factor determinante sino un conjunto de muchos hábitos y no todos ellos tienen el mismo retorno de inversión en años de vida ganados. El doctor García-Foncillas nos explica que la evidencia de grandes estudios permite ordenarlos por magnitud de efecto en mortalidad de los cuatro grandes ejes: cardiovascular, cáncer, metabolismo, neurología. Por todo ello, las claves para alargar la vida serían; no fumar ni vapear (responsable del 30 % de cánceres y principal causa evitable de muerte), realizar una actividad física regular (con solo 90 minutos a la semana se reduce la mortalidad un 15-30%), llevar una dieta saludable (la mediterránea incrementa un 21 % la supervivencia), que el índice de masa grasa sea entre un 18,5-24,9, tener un sueño de calidad (7-9 horas y mantener ritmos circadianos), consumo de alcohol nulo o muy bajo y evitar el aislamiento.

Por su parte, la **doctora Débora Nuevo**, jefa de la Unidad de Longevidad y de la Unidad de Microbiota de Olympia Quirónsalud, apunta que, no hay un truco ni un suplemento milagroso para llegar a los 100 años. “La longevidad real se construye a diario con hábitos mantenidos durante años. Esto implica no elegir un solo factor porque la salud no funciona por comparativos. Hay que cuidar la masa muscular, moverse de forma regular, dormir bien, no fumar, reducir el alcohol, manejar el estrés y mantener vida social y un propósito de vida. Dicho esto, hay dos factores que mu-

chas veces infravaloramos y que hoy sabemos que son absolutamente centrales en longevidad: el estrés crónico y el sueño. El estrés mantenido en el tiempo actúa como una pandemia silenciosa: eleva el cortisol, favorece la inflamación crónica de bajo grado, altera la microbiota intestinal y empeora el metabolismo de la glucosa y las grasas. Todo esto acelera el envejecimiento biológico. Por otro lado el sueño no es solo descanso, es un proceso activo de reparación. Dormir mal o dormir poco se asocia con mayor riesgo de obesidad, diabetes, deterioro cognitivo y enfermedad cardiovascular. Además, impacta directamente en la regulación hormonal, el sistema inmune y la capacidad de recuperación del organismo”, concluye.

Cáncer, inflamación y enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades oncológicas son una de las principales preocupaciones tanto en hombres como en mujeres. Aunque hemos avanzado mucho en su curación, nos preguntamos si se podría prevenir con buenos hábitos de vida. El doctor García-Foncillas es optimista al respecto. “Hoy podemos prevenir un porcentaje sustancial de cánceres. Según el estudio global de la OMS publicado en *Nature Medicine* en 2026 con datos de 185 países y 36 tipos de cáncer, el 37,8% de los nuevos casos de cáncer (más de 7 millones), son atribuibles a fac-

tores de riesgo modificables y, por tanto, prevenibles. Y, los principales factores prevenibles son el tabaco, las infecciones (virus del papiloma humano, virus de la hepatitis B, helicobacter...), el alcohol, el sobrepeso, la inactividad física, una dieta inadecuada, la radiación ultravioleta, la contaminación ambiental y el contacto directo con agentes físicos, químicos o biológicos nocivos capaces de causar enfermedades”. En definitiva, entre un 30-50 % de los cánceres más comunes, son prevenibles con estilo de vida, vacunas y ejercicio.

Por su parte, la doctora Nuevo alerta sobre la ingesta de los ultraprocesados en nuestra dieta. “Estos alimentos suelen tener exceso de azúcares, grasas de mala calidad y poca fibra. Su consumo frecuente se asocia con una peor salud metabólica y una mayor inflamación. La clave es volver a los alimentos frescos: verduras, frutas, legumbres, pescado, huevos, frutos secos y aceite de oliva. Un patrón tipo dieta mediterránea sería el más recomendable por ser el que tiene una evidencia científica más sólida en prevención cardiovascular y de salud en general. Mención especial merece la microbiota, porque influye en la inflamación, el sistema inmune, el metabolismo e incluso la salud mental. La microbiota se está perfilando como un nuevo reloj biológico. Actualmente ya existen unidades médicas especializadas que la estudian y tratan dentro de un enfoque integral de la longevidad”, aporta la doctora.



“No hay un truco ni un suplemento milagroso para llegar a los 100 años. La longevidad real se construye a diario con hábitos mantenidos durante años”

DRA. DÉBORA NUEVO
Unidad de Longevidad
y Microbiota Olympia
Quirónsalud.



Otro apartado importante que debemos tocar es el de las enfermedades cardiovasculares en la mujer. “Es fundamental que las mujeres sepan que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el sexo femenino, muy por encima del cáncer de mama. El infarto no es solo cosa de hombres. Las mujeres tienen un gran riesgo a partir de los 50 años. Saber que hay un problema es el primer paso para intentar solucionarlo y, por ello, cada mujer debería realizarse un chequeo básico de salud cardiovascular al inicio de la menopausia (electrocardiograma, ecocardiograma, prueba de fuerza y analítica), alerta el **doctor Xavier Ruyra**, jefe del Servicio de Cirugía Cardiovascular del Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon, en Barcelona.

El poder de la mente

Según la doctora Nuevo, nuestra mente influye muchísimo para alcanzar la longevidad. El estrés crónico, la depresión o el aislamiento social impactan en la inflamación, el sueño, el sistema inmune y la salud cerebral. “Sabemos que las relaciones sociales sólidas se asocian con menor riesgo de mortalidad porque el cerebro no envejece aislado del cuerpo: el estilo de vida, emociones y entorno influyen directamente en su evolución”, añade la doctora Nuevo. Por su parte, el doctor Xavier Ruyra apunta que, si vamos a vivir más años y con mejor calidad de vida, habrá que abordar otros temas íntimamente relacionados; tendremos que construir un mundo más sostenible y con más recursos para una mayor población, un cambio en las políticas laborales y de jubilación, una transformación social para acoger a personas de edades avanzadas con ganas de disfrutar, viajar y relacionarse; en definitiva, tener la mente activa durante muchos años. “Sin embargo, lo más importante para mí a la hora de tratar la longevidad es la actitud, tener un Ikigai, es decir, un propósito para levantarse cada mañana y ser proactivo y positivo. No podemos evitar las preocupaciones, los problemas ni las vivencias negativas o tristes, pero sí podemos alterar la for-



“La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en mujeres por lo que deberían realizarse un chequeo básico cardiovascular al inicio de la menopausia”

DR. XAVIER RUYRA,
Cirugía cardiovascular
Centro Médico Teknon.



“Sobre la genética no podemos influir, pero sobre la epigenética sí. Por eso los hábitos de vida saludables y las relaciones sociales son fundamentales”

DRA. DOLORES SÁNCHEZ
MANZANO.

Medicina Interna
Hospital Universitario
Quirónsalud Pozuelo.

ma en cómo nos enfrentamos ellas y cómo las amueblamos en nuestra cabeza. Seguramente han oído hablar de las zonas azules del mundo. Son lugares muy concretos donde existe un porcentaje muy alto de personas que viven más de 100 años con buena calidad de vida. Cuando se estudiaron qué elementos en común tenían esas personas, la gran sorpresa es que el elemento más significativo fue que ellos manejaban el estrés con maestría; gente tranquila, vida sosegada, aire libre, poco coche y mucho andar, dieta equilibrada y ... felicidad. La gente feliz vive mejor y vive más tiempo”, expresa el doctor Ruyra.

Para finalizar, la **doctora Dolores Sánchez Manzano**, especialista del Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo, apunta que sobre la genética no pode-

mos influir, pero, sobre la epigenética (hábitos de vida y relaciones sociales), sí. “Tenemos que buscar un ambiente lo más saludable posible, tanto desde el punto de vista psicosocial como medioambiental. Los aspectos neurológicos son importantes en la determinación de la longevidad porque de ellos depende no sólo nuestra actividad cognitiva, sino que intervienen en múltiples órganos y sistemas. Por ejemplo, el sistema nervioso autónomo, es el que va a regular la frecuencia cardíaca, la tensión y la motilidad intestinal. La parte social también es esencial, porque sabemos que el ser humano necesita relacionarse para conseguir un equilibrio psicológico. Precisamente aquellos ancianos que gozan de apoyo familiar o social, pueden alargar su vida y dotarla de calidad”, finaliza la doctora.