LA RAZÓN ATUSALUD
La Razón -A tu Salud
España
08/11/26
Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 75.013
Dif: 51.585
Cod: 18720590
Pagina: 18
Secc: OTROS Valor: 43.381,47 € Area (cm2): 775,0 Ocupac: 94,01 % Doc: 1/1 Autor: B. Tobalina. MADRID Num. Lec: 133000

Cuidarse a partir de los 30 años, determinante para envejecer bien

▸La masa muscular empieza a perderse a esa edad y dicha disminución aumenta con la menopausia

B. Tobalina. MADRID

Vivimos más, pero realmente ¿vivimos mejor? Lo cierto es que en muchos países la respuesta es no, pues la brecha entre la esperanza de vida y la calidad de vida se está ampliando. La OCDE fija a España como tercer país más longevo en 2023 y la OMS la sitúa en cuarto lugar en sus datos de 2019.

Vivimos más años, más de 84 años. En concreto, los hombres alcanzan los 81,38 años y las mujeres: 86,53. Pero también acumulamos más patologías. Hoy, las enfermedades crónicas –como la hipertensión, la diabetes, el colesterol alto, la artrosis y las afecciones cardiovasculares– afectan a más de la mitad de la población adulta.

Ahora bien, «no podemos decir que los españoles vivamos cada vez más años, pero cada vez peor. De hecho, algunos indicadores de salud han mejorado», explica Débora Nuevo Ejeda, jefa de la Unidad de Longevidad del centro médico-quirúrgico Olympia Quirónsalud.

Y pone como ejemplo cómo la percepción de buena salud ha mejorado incluso entre las personas mayores según la Encuesta de Salud de España. Así, en el grupo de 65 a 74 años, quienes califican su salud como buena o muy buena han pasado de alrededor del 40% en 1987 a cerca del 59% en 2023.

Si bien, como reconoce la especialista, «sigue existiendo una diferencia importante entre los años que vivimos y los que vivimos completamente libres de enfermedad o de limitaciones».

De hecho, «los años que vivimos con buena salud se quedan en unos 62», precisa la doctora Soledad Andrés, responsable de la Unidad de Longevidad del Centro Médico Quirónsalud Mercado de Colón, en Valencia. Y es «ese hueco de más de 20 años el verdadero problema de la longevidad y el que sí podemos modificar», incide.

Envejecer es, por suerte, inevitable, pero hacerlo de forma saludable depende no solo de la genética, sino también de uno mismo. Es un trabajo que no hay que dejar para cuando se tengan 60 o 70 años, pues «hoy sabemos que enfermedades que diagnosticamos a esas edades pueden llevar décadas desarrollándose de forma silenciosa», recuerda Nuevo Ejeda.

«La esperanza de vida está en 84 años. Pero los que se viven con buena salud se quedan en unos 62»

MAGNIFIC



Un primer análisis alterado denota un daño que empezó a los 30

«La prevención empieza en la veintena y se vuelve determinante entre los 30 y los 45», hace hincapié la doctora Andrés. En esa franja de edad resulta clave para Andrés «el entrenamiento de fuerza. Es la que casi nadie hace y la que más se pierde con el tiempo».

La masa muscular, aclara, «empieza a perderse a partir de los 30 y la pérdida se acelera con la transición menopáusica». «El entrenamiento de fuerza es el tratamiento con más evidencia para frenar esa pérdida y el único que las guías internacionales de sarcopenia recomiendan de forma firme. Además, con media hora a una hora repartida en la semana ya se observa el mayor beneficio en supervivencia, y ese beneficio es independiente del ejercicio aeróbico. Es decir, no se compensa con salir a caminar. Para ganar músculo y fuerza recomiendo dos o tres sesiones por semana, en días no consecutivos. 40 minutos bastan».

La doctora aconseja concentrarse en seis o siete ejercicios como hacer una sentadilla, un peso muerto o flexiones, así como un empuje por encima de la cabeza, una tracción tipo remo, una tracción vertical con jalón y algo de trabajo de core y de agarre. Y lo más importante para ella es lo que más se descuida: «La clave está en la progresión, no en la variedad. Si esta semana levantas lo mismo que hace tres meses, no estás entrenando: estás repitiendo».

Nunca es tarde

Ahora bien, nunca es pronto ni demasiado tarde para empezar a controlar los factores de riesgo modificables. Es decir, «no fumar, hacer ejercicio regularmente, seguir una alimentación saludable, mantener una buena masa muscular, dormir suficientemente, evitar el exceso de alcohol y cuidar nuestras relaciones sociales son algunas de las mejores estrategias de longevidad que conocemos. Y después está la prevención médica: controlar la tensión arterial, el colesterol y la glucosa, y realizar los cribados recomendados para nuestra edad y nuestros factores de riesgo», detalla Nuevo Ejeda.

Para ella son cruciales dos aspectos: «El ejercicio y conservar el músculo, pues conforme cumplimos años, tener una buena capacidad cardiovascular, fuerza y masa muscular va a ser determinante para mantener nuestra independencia». Esa es la clave para una longevidad saludable.

Valores silenciosos que enferman

▸«El colesterol, la tensión y el azúcar no te enferman por el valor que tienes hoy. Te enferman por la suma de todos los años. Es una cuenta que se va acumulando en silencio, sin avisar. Por eso, cuando alguien llega a los 50 preocupado por su primer análisis alterado ya no está previniendo: está gestionando un daño que empezó a los 30», explica la doctora. Da buena prueba de ello el estudio «PESA» que exploró a más de 4.000 personas de 40 a 54 años, todas sin síntomas. Pues bien, esta investigación encontró «aterosclerosis subclínica, es decir, placas en las arterias o calcio en las coronarias, en el 63% de los participantes, personas que se sentían perfectamente y que ya tenían la enfermedad instalada y avanzando», recuerda.