Expansión
Expansión
España
25/11/26
Pr: Diaria
Tirada: 13.738
Dif: 8.269
Cod: 187557700
Pagina: 29
Secc: POLÍTICA - ECO Valor: 24.849,73 € Area (cm2): 757,8 Ocupac: 92,69 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 98000

NATIVE AD



EL GRAN ENEMIGO DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE NO ES LA EDAD, ES EL ESTILO DE VIDA

Vivir más y mejor empieza bastante antes de cumplir los 80. Encima de la mesa están la genética, la alimentación, el ejercicio, el sueño, el estrés, las relaciones sociales e incluso la microbiota. Pero no todas estas piezas pesan igual.

Contenido desarrollado por UE STUDIO. Expansión no ha participado en la redacción del artículo.

Cuando se habla de longevidad saludable, suele venir a la mente la imagen del centenario que todavía pasea a diario, mantiene conversaciones brillantes y conserva una independencia que muchos querrían a los 70. Durante décadas se asumió que esos casos eran, prácticamente, un golpe de suerte genética.

Aunque **algunos genes pueden favorecer una vida más larga, no todo depende de factores hereditarios**. Llegar a los cien años es el resultado de un proceso que se construye a lo largo de toda la vida a través de hábitos saludables, propósito vital y decisiones certeras.

"Estudiar a los centenarios y a los supercentenarios (110 años o más) ayuda a comprender los factores genéticos, ambientales y de estilos de vida asociados al envejecimiento prolongado. Únicamente un 2% de los supercentenarios sobreviven 5 años más. Este dato permite conocer cuál es actualmente el límite de la longevidad humana", asegura la Dra. **Carmen Ayuso**, jefa del Departamento de Genética del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

El director del *Comprehensive Cancer Center* de la Fundación Jiménez Díaz, Jesús García Foncillas, va un paso más allá. "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".

Añade que la probabilidad de llegar a los cien años con funcionalidad preservada no es aleatoria. "Estudios de individuos centenarios y cohortes prospectivas muestran que puede ser modulable mediante estilo de vida. Para ello sería recomendable realizar actividad física, una alimentación con restricción calórica moderada y alta densidad nutricional, control de peso, **consumo de alcohol nulo o muy bajo**, ausencia de hábito tabáquico, sueño de alta calidad (7-9 horas, ritmos circadianos), ausencia de tóxicos (tabaco, alcohol excesivo, contaminantes), conexiones sociales fuertes y propósito vital".

Para el jefe de Servicio Cirugía Cardiaca del Instituto del Corazón Quirónsalud Teknon, **Xavier Ruyra**, además de estas evidencias hay otros elementos clave para envejecer más lentamente y con calidad de vida. Entre ellos destacan el **ayuno intermitente** y el uso de determinados suplementos, como la **vitamina D, la creatina o el magnesio**.

Gestión del estrés y del sueño

La mente también influye muchísimo en una longevidad saludable. "El estrés crónico, la depresión o el aislamiento social impactan en la inflamación, el sueño, el sistema inmune y la salud cerebral. **El cerebro no envejece aislado del cuerpo**: el estilo de vida, las emociones y el entorno influyen directamente en su evolución", apunta la **Dra. Débora Nuevo**, jefa de la Unidad de Longevidad y de la Unidad de Microbiota de Olympia Quirónsalud.

De hecho, el estudio de las llamadas **zonas azules** (regiones geográficas del mundo con mayor número de centenarios con buena calidad de vida) pone negro sobre blanco que las personas más longevas comparten una extraordinaria capacidad para gestionar el estrés. "Tienen una vida tranquila, realizan actividades al aire libre, caminan mucho y su alimentación es equilibrada. **La gente feliz vive mejor y vive más tiempo**", apunta Ruyra.

En el envejecimiento, los aspectos neurológicos no solo determinan la actividad cognitiva, también regulan múltiples órganos y sistemas. "El sistema nervioso autónomo regula la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y la motilidad intestinal, mientras que el sistema nervioso periférico interviene en músculos, articulaciones y coordinación. **Las relaciones sociales son fundamentales para mantener el equilibrio psicológico**. De hecho, los ancianos con apoyo familiar o social presentan mayor calidad de vida y pueden prolongar su supervivencia", señala la **Dra. Dolores Sánchez Manzano**, especialista de Medicina Interna del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo.

La microbiota, o conjunto de microorganismos que viven en el cuerpo, especialmente el intestino, también comienza a perfilarse como un nuevo marcador de edad biológica. "**Influye en la inflamación, el sistema inmune, el metabolismo e incluso la salud mental**", explica la Dra. Nuevo.

Cáncer y enfermedades cardiovasculares

La longevidad saludable pasa también por prevenir enfermedades e identificar factores de riesgo. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el cáncer y las enfermedades del sistema circulatorio se encuentran entre las principales causas principal de mortalidad. En mujeres, además, la enfermedad cardiovascular constituye la principal causa de muerte, por encima del cáncer de mama.

"Existe una importante brecha de género en la salud cardiovascular. **En la mujer, la enfermedad cardiovascular** suele aparecer más tarde, presenta síntomas diferentes, se diagnostica con más retraso, responde peor a los tratamientos y tiene peor pronóstico", dice el Dr. Ruyra.

Precisamente por ello, recomienda **que las mujeres que comienzan la menopausia** se realicen un **chequeo cardiovascular básico** para prevenir o detectar precozmente patologías cardiovasculares.

La prevención también desempeña un papel clave frente al cáncer. De hecho, entre el 30 y 50% de los **cánceres más comunes son prevenibles con estilo de vida** e intervenciones probadas. "Los mismos hábitos que maximizan longevidad reducen simultáneamente el riesgo de cáncer al disminuir la inflamación crónica, el daño oxidativo, la hiperinsulinemia y la senescencia", asegura el Dr. García Foncillas.

¿Cómo medir la edad biológica?

Para determinar la edad biológica, se analiza el estado de las células desde un punto de vista epigenético. "Sin embargo, todavía no existen pruebas desarrolladas que analicen de forma definitiva las variantes genéticas heredadas que confieren riesgo o protección frente a una menor supervivencia", indica la Dra. Ayuso.

En este aspecto, la Dra. Nuevo explica que existen herramientas como el **estudio de telómeros y los relojes epigenéticos**, que analizan la metilación del ADN. Posibilitan estimar la edad biológica y ofrecer información sobre cómo está envejeciendo una persona a nivel celular. "Las analíticas avanzadas permiten también detectar alteraciones hormonales, metabólicas e inflamatorias relacionadas con los procesos de envejecimiento", concluye la experta.