



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 9º Claves de la Longevidad

Dra Cynthia Mariñansky  
Directora de la Escuela de Ciencias del Envejecimiento  
Universidad Maimonides

Durante mucho tiempo se ha debatido si para vivir una vida larga influyen más los genes o el estilo de vida. Los estudios hasta ahora, sugerían que ambos son igualmente importantes.

Una nueva investigación llevada a cabo con cerca de 500 centenarios encontró que la respuesta para una vida larga parece estar en los genes.

El estudio comparó el estilo de vida de 477 personas, todos judíos asquenazí que descienden de un mismo grupo europeo y por lo tanto más uniformes genéticamente, de entre 95 y 112 años con el de otros 3.000 individuos de la población general nacidos durante la misma época.

Los resultados mostraron que aquéllos que han logrado una vida excepcionalmente larga comían tan mal, hacían tan poco ejercicio, consumían tanto alcohol y tabaco y tenían tanto sobrepeso como aquéllos que se habían muerto hacía mucho tiempo.

La investigación, llevada a cabo en el Instituto de Investigación del Envejecimiento del Colegio de Medicina Albert Einstein de la Universidad Yeshiva, en Nueva York, forma parte del Proyecto de Genes de Longevidad.

Este estudio sugiere que los centenarios de esta comunidad judía poseen genes de longevidad adicionales que los ayudan a protegerse de los efectos de un estilo de vida "poco sano".

Sin embargo, a pesar de que la genética puede beneficiar a algunos pocos, los factores de estilo de vida (vigilar el peso, evitar el tabaco y ejercitarnos con regularidad) siguen siendo de vital importancia para asegurar la calidad de vida.

Envejecer es un fenómeno inexorable, pero tiene algo modificable: su ritmo.

El progreso modificó nuestros hábitos (alimento, movimiento, pensamiento y sentimiento) y produjo el desequilibrio que lleva a una vejez larga y enferma. Cambiarlos y prolongar la vida saludable está en manos de cada persona.

¿Se puede anticipar de qué forma vamos a envejecer?

Podemos decir que la gente va a vivir más, pero predecir qué calidad de vida tendrá dependerá de muchos factores: sociales, económicos, del entorno.

El envejecimiento es absolutamente heterogéneo. Tiene que ver con la vida que le toca vivir a cada uno, su biografía, su salud, sus condiciones económicas, si es mujer o varón, soltero o casado.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Investigaciones reciente confirmaron un nuevo paradigma: que los longevos saludables compartían su sentido del humor, eran creativos, solidarios, realizaban sus proyectos personales, sabían manejar el estrés emocional provocado por la adversidad y la incertidumbre (una de las principales causas de envejecimiento prematuro). Y no los preocupaba su edad.

Un estudio reciente de la Universidad de Yale subraya este aspecto: cuando las personas no toman una actitud de negación hacia la vejez tienen más posibilidades de prolongar su vida.

Los longevos saludables pueden convertirse en la norma frecuente y dejar de ser la excepción. En nuestra sociedad, la valoración social negativa de la vejez profundiza la situación de vulnerabilidad del adulto mayor.

La participación, el aprendizaje en un mundo cambiante, la posibilidad de intercambio social y el compromiso activo son favorecedores del buen envejecer. Vivir más tiene sentido si las personas encuentran un por qué vivir, más importante que el cómo vivir.

Desde hace una década se trabaja sobre el envejecimiento desde la perspectiva de la teoría del ciclo vital. En ella se considera a la persona en desarrollo. Implica el concepto de educación permanente. Es la dimensión espiritual del hombre la que debe ser tenida en cuenta para responder: ¿qué sentido tiene una vida que se alarga sin sentido?

La manera de garantizar una vida larga y con mejor calidad es la prevención temprana. Pero por encima de todo, el diseño y la puesta en marcha de políticas de Estado.

Los gobiernos no saben lo que se les viene encima si no empiezan a adoptar políticas respecto del aumento de la longevidad y el envejecimiento de la población.

Porque a la problemática se suman otros factores, como el aumento de los índices de pobreza, desempleo y empleo informal, falta de acceso a sistemas de salud (las prepagas, salvo excepciones, no aceptan a mayores de 65 años si no estaban en el sistema anteriormente) o la disminución de aportes jubilatorios por descenso de la población económicamente activa.

Tenemos que diseñar nuevas políticas, que abarquen la prevención de la discapacidad, la formación en el cuidado de los mayores. Y cambiar los estereotipos, para que una persona que cumple 65 años no quede expulsada del sistema, cuando está en plenas condiciones de funcionar con toda su sabiduría y experiencia.

Como nunca antes en la historia hoy muchas familias disfrutan de por lo menos un bisabuelo, el que en muchos casos se encuentra en plena actividad. La longevidad influye en que se desarrollen familias de cuatro generaciones. Así aparecen nuevos roles.

Actualmente la imagen social del bisabuelo es la que antaño correspondía al abuelo. Este fenómeno está relacionado con la juventud de las abuelas que en su mayoría trabajan y están en plena actividad. Y las bisabuelas vienen a cumplir funciones de abuelas. Cuando están en buenas condiciones son las que se quedan en casa con los bisnietos, las que cocinan y las que transmiten los valores de la familia y de la historia.

Para algunos, el secreto de su longevidad ha sido su estilo de vida filantrópico.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Los estudios han demostrado que dar algo o hacer algo por los demás ofrece al individuo un sentido de propósito en la vida e incrementa su autoestima.

Esa sensación que se experimenta con los actos de generosidad puede resultar en la liberación de hormonas, específicamente de endorfinas, las cuales se cree que reducen el estrés, promueven el bienestar y fortalecen el sistema inmune.

Algunas investigaciones han demostrado que una dieta baja en calorías puede incrementar las expectativas de vida, incluso hasta por 25 años.

Hasta ahora, sin embargo, los científicos no logran ponerse de acuerdo en cuáles son los factores que tienen el mayor impacto en la longevidad.

La epigenética, un nuevo campo de estudio sobre cómo el ambiente y las decisiones que tomamos pueden tener un impacto en nuestro código genético.

"Lo que hemos encontrado con nuestros experimentos con gemelos es que una pequeña diferencia en el desarrollo o la actitud en la vida puede tener un enorme impacto en las vías genéticas".

Se cree que la forma como una persona ve o enfrenta una situación puede afectar sus genes y provocar cambios químicos en el cerebro y alterar los niveles de estrés.

Y esto puede tener un impacto en la salud y longevidad.

Las investigaciones han demostrado que un estilo de vida activo es vital para tener una vida larga y una vida sana a esto, se deben agregar las influencias genéticas y las ambientales.

Se ha creado un sustantivo para los mayores de 100 años, los supercentenarios.

Compromiso con los más vulnerables, pasión por lo que se hace y voluntad de trascendencia ...qué gran receta para llegar a los 100 años.

Los ejemplos: Rita Levi-Montalcini , descubridora del factor de crecimiento nervioso y Premio Nobel y su prima Eugenia Sacerdote de Lustig.