

Vivir más, Vivir mejor

Por: Dr. Walter Rosich
Profesor de gerontología
Recinto de Ciencias Medicas,
Universidad de Puerto Rico

Somos los únicos organismos vivos que sabemos que envejeceremos y, eventualmente, moriremos. Este conocimiento nos provoca una angustia existencial. La aflicción inducida por la finitud de la vida ha sido atenuada por medio de la aceptación de otras vidas en otros lugares. Solo nos queda completar nuestro gabinete de quimeras con toda clase de sortilegios conducentes a la inmortalidad biológica, aquí y ahora. Deseando estar garrafalmente equivocado, debo concluir que los resultados de la más avanzada investigación científica están muy lejos de lograr el efecto ansiolítico que mitigue nuestro miedo a envejecer.

Aunque el envejecimiento es un fenómeno universal entre los organismos vivos, inexorable, deletéreo y progresivo es, además, **modificable**. Las estrategias dirigidas a la atenuación del proceso de envejecimiento no deben considerarse como medidas para detener o revertir el proceso de envejecimiento **sino la intervención con aquellos mecanismos de senescencia que resultan en aumento de riesgo para la complicación de enfermedades crónicas e incapacidad. El resultado será la extensión de la vida demorando los efectos perjudiciales del envejecimiento.**



El gerontólogo deberá tener en cuenta algunos aspectos importantes envueltos en la aplicación de las medidas destinadas a mitigar los efectos del envejecimiento.

1. Ninguna de estas medidas, por sí solas, lograra el efecto deseado. La disminución de la descalcificación ósea en la vejez, por mencionar un ejemplo, no es posible con la mera ingesta de calcio. Se requiere, además, el ejercicio físico, luz solar y la suplementación de vit. D. De igual manera, la preservación de las facultades mentales a edad avanzada requerirá no solo la ingesta de alimentos esenciales para el metabolismo de las neuronas sino el uso intenso y frecuente de las estructuras neurales.

2. La práctica de estas medidas de manera esporádica e indisciplinada es ineficaz. Un buen ejemplo es el uso de antioxidantes como manera de reducir el daño producido por

los radicales libres. Si tenemos en cuenta que las células producen radicales libres constantemente, los antioxidantes podrían hacer una diferencia si fueran ingeridos diariamente desde la edad de 35 años en adelante. Antioxidantes de rápida eliminación, como la vit. C, deberán ser tomados con otros de más permanencia en el organismo (vit. E) para lograr el efecto durante todo el día. El uso anecdótico de estos antioxidantes solo tendrá efecto de placebo.

3. Algunas medidas de atenuación del envejecimiento pueden tener efectos adversos entre aquellos ancianos enfermos. El ejercicio físico puede complicar el cuadro clínico de una persona con fallo cardíaco congestivo o enfermedad coronaria y el uso de altas dosis de vit. E puede interferir con una terapia anticoagulante.

4. Estas estrategias para paliar los efectos del envejecimiento no deben sustituir las medidas de prevención gerontológica ni crear falsa sensación de seguridad. La mayor parte de estas recomendaciones son el resultado de observaciones y experimentos realizados en animales y, en algunas instancias, en preparaciones in vitro.

Entre la inmensa cantidad de estrategias para atenuar el proceso de envejecimiento he de mencionar aquellas de comprobado beneficio para las personas a cualquier edad.

Ejercicio físico

El ejercicio físico aumenta la masa muscular, lo cual aumenta la fuerza física y reduce el riesgo de caídas y otros accidentes. Aumenta la calcificación de los huesos y reduce el riesgo de fracturas. Reduce el LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno). Mejora la acción de la insulina para lograr mejor control glucémico, aun en personas sin diabetes. Reduce el acumulo de grasa corporal reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mejora la función cardíaca por hipertrofia. Aumenta la capacidad aeróbica (capacidad para ejercicio) reduciendo el riesgo de incapacidad física. Mejora el estado de ánimo, cognición, comportamiento social y estado mental por la secreción de endorfinas y factores de crecimiento neural.

Nutrición

La dieta mediterránea ha comprobado su efecto de extender la vida al reducir los eventos cardiovasculares asociados al aumento de grasas en la sangre. La restricción calórica, es decir, ingerir menos de los requisitos calóricos diarios requeridos hasta lograr un índice de masa corporal (BMI) en el extremo inferior de lo recomendado y mantenerse en ese peso, es la única medida capaz de extender la vida. Esta extensión de vida en ratas restringidas es hasta de un 50%, lo cual sería equivalente en humanos a vivir entre 130 y 150 años. Mientras más tarde en la vida se comience con este régimen alimentario (tan criticado por los nutricionistas) menor efecto de extensión de vida. Esta restricción calórica debe

llevarse con una estricta suplementación de micronutrientes para evitar la desnutrición. **El uso de maga dosis de micronutrientes** para atenuar los efectos del envejecimiento cuenta con un buen acopio de literatura científica al respecto aunque no existe evidencia concluyente. Los antioxidantes más usados a dosis seguras son: vit C 500 mgs una o dos veces al día, Vit E, 800 ui al día, beta carotenos (Vit A) no más de 10,000 u al día (puede provocar dolor de cabeza), ácido alfa lipoico, 300 Mgs. al día. Otros nutrientes con alegada acción matusalemica son: DHEA 50 a 100mgs al día, melatonina 0.5 a 1 mgs al acostarse (mejora el sueño, el sistema inmunológico y reduce el riesgo de cáncer), testosterona, por su acción anabólica (bajo estricta supervisión médica), ácidos grasos omega, L carnitina y CoQ10 proveen energía en las mitocondrias, resveratrol es una sirtuina que alegadamente interviene con la expresión de genes de longevidad, zinc y selenio extienden la vida en ratas. Recuerde lo más importante, en caso que no pueda comprar todo este armamento nutricional, use una multivitaminas con minerales a diario.



Manejo del stress El stress concurre con la secreción de cortisol (cortisona, versión farmacológica) y adrenalina. El cortisol segregado en exceso como ocurre durante el stress crónico, provoca aumento de glucosa, descalcifica los huesos, disminuye la acción del sistema inmunológico provocando aumento de riesgo de infecciones y cáncer, disminuye la libido (deseo sexual), disminuye la memoria, atención y la capacidad del cerebro para repararse y aprender. Existen múltiples estrategias para disminuir el estrés como los deportes, yoga, bailes (zumba), meditación, técnicas de organización de su trabajo y vida entre otras.

Estimulación cerebral El buen funcionamiento del cerebro es el resultado de las conexiones que hacen constantemente las células del cerebro llamadas neuronas. El aumento de estas conexiones ocurre cuando usamos el cerebro este fenómeno se conoce como **neuroplasticidad**. Si no usamos el cerebro ocurre lo contrario, es decir disminuyen las conexiones y nuestras funciones mentales. El mejor estímulo es leer, oír radio, mirar la televisión, la jardinería (ha demostrado una gran capacidad para la neuroplasticidad), hacer las tareas del diario vivir, salir y socializar, estudiar y, en fin, mantener el cerebro activo.

Quizás sea algo chusco el decir que la manera de vivir más y mejor consiste en no enfermarse. A esto van dirigidas estas recomendaciones aquí presentadas. Si usted evita una caída, por mencionar un ejemplo, podría estar previniendo toda una cascada de

eventos (hospitalización, cirugías, inmovilidad, etc.) que pueden conducir a incapacidad o muerte. Recuerde que la persona inteligente resuelve problemas, el sabio los evita.

Extracto del libro "Gerontología: Aspectos biológicos y clínicos" del Dr. Rosich