

# El efecto Matusalén

**Por Dr. Walter Rosich**

Catedrático auxiliar

Programa de Gerontología

Escuela de Salud Pública Recinto de Ciencias Médicas, UPR

Una de las razones subconscientes por la cual asistimos a las reuniones de ex alumnos de la escuela superior es para tener una idea del ritmo al que estamos envejeciendo. Lo cierto es que la edad cronológica (años de vida) no corresponde necesariamente con la edad biológica. Los científicos denominan edad biológica a la rapidez con la cual ocurre el proceso de envejecimiento (celular) que es variable entre las personas. Los envejecidos que parecen tener menos edad que los años que han vivido (envejecimiento exitoso) son más independientes, vigorosos y aptos que aquellos de su misma edad que han envejecido biológicamente más rápido.



Telómeros en rojo al final de un par de cromosomas

Ahora es posible conocer la edad biológica de las personas con una prueba de laboratorio que mide el acortamiento de telómeros de los cromosomas. La disponibilidad de esta prueba ha iniciado toda una barahúnda de investigaciones conducentes a determinar qué manera de vivir extiende más los telómeros y, por tanto, la vida. Algunos hallazgos son sorprendentes.

Debemos comenzar mencionando que los telómeros acortados de personas viejas pueden ser extendidos por la acción de ciertos estilos de vida (epigénesis). Entre las modificaciones de vida que más afectan la longevidad se halla el ayuno o restricción calórica (RC). Este fenómeno se conoce desde el año 1935 cuando los científicos lograron extender la vida de roedores 50% (equivalente en años humanos a 150) reduciendo drásticamente el consumo calórico pero manteniendo la suplementación de nutrientes importantes para el funcionamiento del organismo. Más sorprendente resulta la buena salud libre de las consabidas “enfermedades de la vejez” que deberían afectar a estos animales. En humanos sometidos a RC de manera voluntaria (existe una asociación de RC en la web) se nota además una disminución de las sustancias que son mediadoras de los estados inflamatorios como la artritis, colitis, dermatitis, fibromialgia, “inflammaging” y se menciona Alzheimer y Parkinson entre muchas otras. Los científicos buscan

desesperadamente nutrientes y medicamentos capaces de simular los efectos fisiológicos de la RC, de los cuales ya se han identificado algunos que mencionare en otra ocasión.

Publicado en El Nuevo Día  
Domingo 25 de Noviembre 2012