

SALUD / ALIMENTACIÓN



¿Viviremos más?

Genética, dieta y actitud positiva, la receta para llegar a los 90 años

España es el segundo país más longevo de Europa. Mientras que los genes son los responsables del 60% del envejecimiento, el resto depende de los hábitos que tenga la persona

BEATRIZ MUÑOZ ■ MADRID

Lo dice el refranero español y raras veces se equivoca: «come poco y temprano si quieres llegar a anciano». Detrás de máximas como ésta se esconden una de las claves para vivir más años. «Se envejece como se ha vivido, pero en gran parte, condicionados por la genética, ya que los genes aportan alrededor de un 60 por ciento en el envejecimiento y el resto, un tercio, depende los factores ambientales modificables por la persona con buenos hábitos», advierte el doctor José López Trigo, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG). En la actualidad, España es el segundo país más longevo de Europa. Prueba de ello son las casi 400.000 personas mayores de 90 años. Según las previsiones realizadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE), se prevé que estas cifras se multipliquen por cuatro en 2050.

Entre las recetas de la longevidad, la

dieta ocupa un lugar prioritario. Y es que, en función de lo que se consuma, es posible frenar el proceso natural de envejecimiento, restaurar el equilibrio interno y mejorar, por tanto, la calidad de vida. «El éxito está en los hábitos de vida. La generación que ahora tiene 85 años es una generación de supervivientes que han pasado por un Guerra Civil y han sobrevivido, incluso, a enfermedades cardiovasculares. Son personas que han aprendido a comer y, sobre todo, a llevar dietas livianas con base mediterránea fácil de adquirir y de preparar», explica López.

SENCILLEZ

El menú es bien sencillo y no esconde grandes misterios. Una opción, por ejemplo, casi olvidada en la actualidad son, para López, «los platos de cuchara, porque son muy versátiles, admiten multitud de formas de preparación y ejercen efectos beneficiosos sobre la sa-

lud. Precisamente, los mayores de hoy tenían al alcance la dieta mediterránea formada por legumbres, cereales, fruta, aceite de oliva, pescado azul y, además, era barata».

Precisamente, son muchas las investigaciones científicas que avalan el papel de la dieta mediterránea, como arma, entre otras, contra las enfermedades cardiovasculares. Se calcula, además, que en 2030 morirán cerca de 23,3 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, sobre todo por cardiopatías y por accidentes cerebrovasculares (ACV), y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En este sentido, «los principales factores de riesgo modificables son responsables de aproximadamente un 80 por ciento de los casos de cardiopatía coronaria y enfermedad cerebrovasculares», afirma el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón.

Llevar una vida pasiva y no realizar ningún tipo de ejercicio puede, según los expertos, acelerar el envejecimiento

MOVIMIENTO

Otro aspecto fundamental para alcanzar una longevidad saludable reside en la práctica de ejercicio físico. En este sentido, los expertos coinciden en subrayar que «llevar una vida pasiva puede acelerar el envejecimiento». Está demostrado que la actividad física moderada retrasa el envejecimiento funcional y reduce el riesgo de muchas enfermedades, concretamente el de la muerte por patología cardíaca. Eso sí, López recomienda que esté «siempre adecuado a la condición física de la persona. En personas de más edad recomendamos siempre

AL FILO DE CUMPLIR LOS CIEN

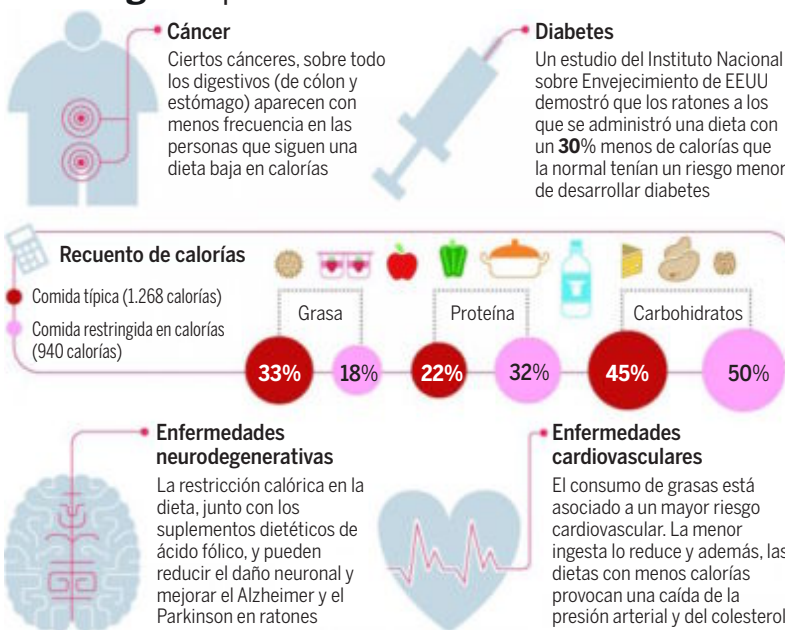
Marina Lario, a sus 97 años, es un claro ejemplo de que se puede sobrepasar la línea de los 90 con salud y, sobre todo, felicidad. En su caso, parece que la genética ha jugado un papel importante. «Somos una familia de longevos. Tengo una hermana de 90 años que vive en Málaga», cuenta. A pesar de los achaques propios de la edad, puede presumir de un estado de salud envidiable. «Tengo diabetes y la vista me falla, pero nunca he tenido ninguna enfermedad». ¿Su secreto? «Estar bien acompañada, tener buen ánimo, mucha alegría y comer de todo».

los ejercicios aeróbicos y, si es posible, al aire libre. Los de elasticidad van a mejorar su calidad de vida articular; los de resistencia porque uno de los problemas es la arcopenia, una disminución de la masa muscular, y que supongan mover el máximo de articulaciones. Nadar puede ser muy beneficioso, pero no siempre está al alcance de todo el mundo. Si no, pasear». Otra actividad que recomienda el experto es el baile «porque ayuda a sociabilizarse, esencial para el cerebro, ya que un cerebro social es un cerebro vivo y que sufre menos enfermedades y desarrolla nuevas capacidades como coordinación, y que es muy difícil trabajar con personas que lo han perdido».

CUERPO Y MENTE

En cualquier caso, la mente juega un papel fundamental en el envejecimiento y la actividad física y mental nos retroalimentan para seguir manteniéndonos activos. Según un estudio realizado por la Universidad de Londres, las personas que tienen y se plantean proyectos alcanzan, de media, siete años más de vida. Por ello, López Trigo subraya que «debemos mantener-

Más longevos por comer menos



EN CIFRAS

400.000

PERSONAS MAYORES DE 90 AÑOS EN ESPAÑA

60%

DEL ENVEJECIMIENTO DE UNA PERSONA VIENE MARCADA POR SUS GENES

2030

MORIRÁN 23,3 MILLONES DE PERSONAS POR PATOLOGÍAS CORONARIAS

37%

MÁS DE MORTALIDAD EN PERSONAS QUE SE JUBILAN A LOS 55 AÑOS

nos activos física y mentalmente y tener siempre proyectos e ilusiones».

Por otro lado, Eduardo Rovira, presidente de la Fundación Edad y Vida, afirma que «las personas depresivas sufren una tasa de mortalidad 1,5 veces superior a las de la población de referencia. Los optimistas tienen más posibilidades de sobrevivir a un infarto de miocardio y se recuperan más rápidamente en la enfermedad coronaria que los pesimistas».

MÁS OPTIMISTAS

Por tanto, añade que «el optimismo reduce el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular». Según un estudio realizado en Ohio entre 1975 a 2002, «las personas que tenían una imagen más positiva del envejecimiento, vivían un promedio de siete años y medio más que los que no esperaban nada de la vejez». Otro factor clave es, según Rovira, «tener buenas relaciones sociales y familiares. En Japón se ha demostrado que las personas mayores que afirman carecer de contactos sociales fueron 1,5 veces más propensas a fallecer en los tres años siguientes que las que tenían más apoyo social».



EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

«Los ancianos están educados en la dieta mediterránea»

¿Cuáles son las reglas de oro que debe observar una persona de la tercera edad en su dieta?

«Si no hay ningún problema médico que lo impida, el anciano debe comer de todo sin abusar. Incluso, puede llegar a tomar un vasito de vino en las comidas. Pero sobre todo, lo que debe hacer es aplicar los principios de la dieta mediterránea: mas hidratos de carbono y menos proteínas y grasas sobre todo las de origen animal. En todo caso, hay que pensar que nuestros ancianos suelen alimentarse mejor que los adultos, pues están educados y siguen los principios de la dieta mediterránea».

¿Qué importancia tiene la hidratación en este colectivo?

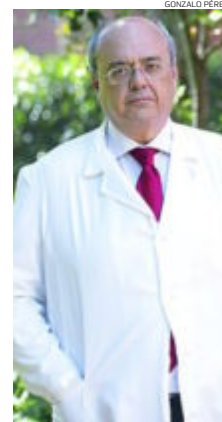
«La hidratación en el anciano es esencial, no sólo para el riñón, sino para todos los sistemas que forman el cuerpo. El anciano se debe obligar a beber porque, según vamos cumpliendo años, la sensación de sed se va perdiendo. Un truco muy recomendable es el de llenar todos los días a primera hora de la mañana una botella y beberla a lo largo del día».

¿En qué medida está recomendado el ejercicio?

«El ejercicio es primordial. Si no hay contraindicación, hay que realizar ejercicio diariamente, como mínimo de 20 a 30 minutos al día. Y el el mejor de todos, sin duda, es caminar al paso que vayamos cómodos».

¿También es importante el aspecto emocional?

«Un buen envejecimiento es un taburete de tres patas. Una pata es la nutrición, la otra el ejercicio físico y la tercera el apartado emocional. Los humanos tenemos que hablar con los demás y juntarnos. El aislamiento lleva a un mal envejecimiento».



Dr. Álvaro Cuenllas
Especialista en Geriátrica.
Director Médico del Grupo Ballesol

SALUD CARDIOVASCULAR

Decálogo de La Fundación Española del Corazón para un corazón sano

1. No fumar. El tabaco impide al corazón respirar de forma adecuada.

3. Menos colesterol en la dieta. Es un eficaz medio de prevenir la aterosclerosis.

5. Practicar ejercicio físico. Siempre adecuado a la edad. El sedentarismo es perjudicial para el corazón.

7. Consultar con el médico. Existe predisposición hereditaria a sufrir algunas enfermedades.

9. A partir de los 45 años. Haga revisiones periódicas de su situación cardiológica.

2. Control de la tensión arterial. La hipertensión sobrecarga de trabajo al corazón.

4. Peso corporal y perímetro de cintura. La obesidad es un factor de riesgo para el corazón.

6. Controlar el nivel de azúcar en sangre. La diabetes es un factor negativo para el corazón.

8. Vida tranquila y ordenada. El estrés desequilibra el organismo hacia la enfermedad.

10. Prevención cardiovascular. Debe iniciarse dese la infancia y ser un estilo de vida.