



► 8 Diciembre, 2014

# Los expertos ofrecen las claves para envejecer sin perder calidad de vida

**C.S.**  
Madrid

Con el objetivo de establecer las claves moleculares del envejecimiento, definir el papel que juegan el alcohol y la dieta mediterránea en el organismo y explicar el modo en que las altas tecnologías influyen —o pueden influir— en el manejo de la salud, se celebró la XXXIII Lección Memorial 'Cómo llegar a centenario: Más años, mejor vida disfrutando', organizada por la Fundación Fernández-Cruz.

Profesionales sanitarios tanto del ámbito nacional como internacional se dieron cita en el Hospital Clínico Universitario San Carlos e incidieron en la idea de que, actualmente, con 7,1 billones de personas en el mundo y con el incremento de enfermos crónicos, mantener la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud supone un reto de enorme magnitud.



Los asistentes recalcaron que alimentarse bien y hacer ejercicio permite mantener una buena calidad de vida.

Puesto que esta idea fue subrayada por todos los asistentes, una de las soluciones que se propusieron fue la articulación de esfuerzos y el trabajo en red. Es prioritario, según los expertos, centrarse en cómo llegar a anciano

teniendo la mejor calidad de vida posible y conseguir que las personas mayores puedan ser independientes y autosuficientes.

## Cuidar la dieta

Para ello, hay algunas pautas de actuación que son claves, tal y como aseguró Arturo Fernández-Cruz, presidente de la Fundación y jefe de Servicio de Medicina Interna del Clínico.

Ante todo, seguir una dieta equilibrada, en la que el alcohol tiene cabida “pero con moderación”, costumbres sanas, actividad física regular, el estrés positivo y la búsqueda de la felicidad, son las reglas básicas que debería seguir toda la población para llegar a mayores con una buena calidad de vida.

Ramón Estruch, miembro del comité directivo del Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciber), y Henk Hendriks, del Instituto de Gerontología

Experimental de Zeist (Países Bajos), resaltaron la importancia de la nutrición para impedir el desarrollo de diferentes patologías.

Por un lado, Estruch aseguró que diversos estudios han demostrado que seguir la dieta mediterránea previene enfermedades cardiovasculares y consigue efectos similares a los de las estatinas “pero sin efectos secundarios”.

A su vez, Hendriks advirtió de que una copa de vino al día reduce la mortalidad, podría prevenir la diabetes y mejora el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

En esta línea, el presidente de la Fundación Española de Nutrición, Gregorio Varela, destacó que el balance energético —el equilibrio entre la ingesta y el gasto— es importante porque “permite desarrollar estrategias más efectivas para prevenir la obesidad”.

Finalmente, el director de Innovación del Hospital San Carlos, Julio Mayol, recalcó durante su ponencia que hay determinados procesos “que tendrían que ser mejorados a través de la tecnología” y abogó por centrarse, de una vez por todas, en el paciente.