



FELIPE COURT GOLDSMITH
 CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN
 ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD
 SALUDABLE, UNIVERSIDAD MAYOR, CHILE.
 BUCK INSTITUTE FOR RESEARCH
 ON AGING, USA.
 CENTRO DE EXCELENCIA EN
 ENVEJECIMIENTO GERO, CHILE.

¿Cuántos años tienes realmente?

Desde siempre hemos contado la edad en años. Pero durante siglos, muchas culturas también usaron señales del cuerpo para marcar las etapas de la vida. Un aprendiz se convertía en maestro cuando sus manos demostraban destreza; un guerrero era aceptado cuando su cuerpo mostraba la fuerza necesaria. Pero con la modernidad, la edad se convirtió en un número rígido que dicta cuándo estudiamos, cuándo trabajamos y cuándo nos jubilamos.

¿Y si la edad que creemos tener no fuera la más importante? Avances científicos recientes han demostrado que la edad biológica, el estado funcional del cuerpo, es un mejor predictor de salud y longevidad que la simple acumulación de años. Y lo más importante es que ahora podemos medirla. Imagina a dos personas de 70 años. Una entrena para una maratón; la otra tiene dificultades para subir escaleras. Nacieron el mismo año, pero sus cuerpos cuentan historias distintas. Envejecer no ocurre igual para todos: el estilo de vida, la genética y el entorno dejan huellas moleculares que determinan cómo lo hacemos.

Los relojes biológicos se desarrollaron para medir estas diferencias y evaluar el efecto de intervenciones en personas mayores sin esperar décadas. Al principio estimaban la edad biológica general, pero la segunda generación de relojes puede medir la de órganos específicos: tu hígado podría tener 60 años, mientras que tu corazón ya tener 80. Saber qué partes del cuerpo podrían fallar primero representa una herramienta transformadora para la medicina. Más aún, la posibilidad de medir cómo las intervenciones médicas o los cambios en el estilo de vida afectan nuestra edad biológica no solo podría promover una longevidad saludable, sino también reducir enfermedades crónicas, uno de los mayores desafíos de los países desarrollados.

Tiene sentido que usemos la edad cronológica para organizar la educación, el trabajo, las pensiones y las políticas de salud. Es simple y universal. Pero utilizar la edad biológica podría redefinir estrategias de salud. Una persona de 50 con una edad biológica de 70 podría necesitar atención médica antes que otra de la misma edad con un organismo de 40. Lo mismo podría aplicarse al trabajo y la jubilación. Hay personas de 65 años en plena actividad y otras que, a la misma edad, enfrentan problemas serios de salud. ¿Y si consideráramos la edad biológica? Por supuesto, esto plantea dilemas éticos. ¿Podría utilizarse para negar empleos, beneficios o tratamientos médicos? Son debates complejos, pero necesarios.

Por ahora, medir la edad biológica con un simple análisis de sangre ayudaría a anticipar enfermedades y evitar tratamientos costosos, promoviendo una vida más saludable. Tal vez, en un futuro próximo, la edad no se mida en años vividos, sino en la salud del organismo. Y ese cambio, basado en avances científicos, podría transformar la medicina, el trabajo e incluso las políticas públicas.

“Avances científicos han demostrado que la edad biológica, el estado funcional del cuerpo, es un mejor predictor de salud y longevidad que la simple acumulación de años”.