



"¿Qué hace envejecer más?: dormir poco y mal", explica el neurocientífico Francisco Mora Teruel.

¿Qué es lo que hace envejecer más al ser humano?



MARINA SEGURA RAMOS
EFE REPORTAJES.

¿Qué órgano se deteriora primero?
¿Qué vitamina común ayuda a retrasar el declive?
¿Una breve siesta diaria retrasa el envejecimiento del cerebro?
Son cuestiones que responde el prestigioso neurocientífico Francisco Mora Teruel en entrevista con EFE.

Mora (Granada, España, 1952) desmonta los estereotipos y las muchas mentiras sobre esta etapa de la vida y expone cómo convertirla en un proceso dinámico, no en un destino fatídico. Con motivo del lanzamiento de su última obra, "El mito de la vejez. De la edad cronológica a la biológica", publicada por Alianza Editorial, el catedrático de Fisiología Humana por la Universidad Complutense de Madrid y doctor en neurociencias por la de Oxford explica a EFE que la edad no está dictada solo por las hojas del calendario, sino sobre todo por nuestras decisiones, entorno y rutinas.

LA SIESTA DIARIA AYUDA A FRENAR EL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

Entre los buenos hábitos, este divulgador científico destaca la de dormir lo suficiente y echarse una siesta diaria. "¿Qué significa dormir lo suficiente? Existen numerosas tablas indicando las horas de sueño recomendadas en las diferentes etapas de la vida. En los adultos sanos se recomienda dormir alrededor de siete horas y no más de ocho", explica Mora, editor y autor de 76 libros. "Se evalúa como un buen sueño (reparador) si la persona concilia el sueño en menos de 25-30 minutos y tras dormir seguido toda la noche (o volviendo a dormirse en menos de 20 minutos si tiene que levantarse) despierta con sensación de descanso y no sufre somnolencia durante las actividades diurnas". Como en todo hay excepciones: "adultos que duermen menos de seis horas y se mantienen sanos" (los llamados Natural Short Sleepers) y otros que precisan "muchas horas de sueño (hasta 10 o 12), como los tenistas de élite (Federer) o algún científico

(Einstein)", añade el investigador.

¿ES POSITIVO ECHARSE UNA SIESTA TODOS LOS DÍAS?

La ciencia ha demostrado "la relación beneficiosa entre la siesta y determinados procesos cognitivos y mentales en el sentido de mejorar su memoria al favorecer la consolidación de la información aprendida y los nuevos conocimientos. Y es muy interesante que ello se asocia con un retraso del envejecimiento del cerebro". Además, "parece ser que en el manejo de tareas críticas una siesta, de no más de 20 minutos, trasciende en una mejora de la alerta fisiológica y optimización de acometer tareas complejas con una perspectiva renovada tras el descanso", añade el reconocido científico por sus aportaciones a la neuroeducación.

LA EDAD BIOLÓGICA, MÁS FIABLE QUE LA CRONOLÓGICA

El también miembro de la Real Academia



Mora, autor de "El mito de la vejez", es miembro de la Real Academia de Medicina. Foto Alianza Editorial.

de Medicina propone en "El mito de la vejez" calcular la edad biológica (<https://es.calcuworld.com/deporte-y-ejercicio/calculadora-de-edad-biologica>), que considera más fiable que la cronológica. Esta última "que simplemente indica de modo inamovible el número de años que se ha vivido, es, simplemente, el paso del tiempo o del calendario". Entre dos personas con una misma edad cronológica, la biológica es la que indicará la esperanza de vida pues representa el estado real de envejecimiento de sus células, tejidos y sistemas dependiendo de la genética, estilos de vida y medio ambiente. "Refleja el estado funcional del cuerpo, con la ventaja de la posibilidad de ser modificada mejorando el cuidado y tratamiento médico de posibles patologías, así como la alimentación, medio ambiente, estrés, sueño ...".

LA DISCRIMINACIÓN POR RAZÓN DE EDAD

Sobre el edadismo, Mora califica de "paradoja curiosa" el hecho de que en las sociedades occidentales se considere un éxito una mayor esperanza de vida y, al mismo tiempo, hay un fenómeno creciente de discriminación social de los mayores. Cuando esa edad se usa para "categorizar y dividir a las personas causándoles daño, desventaja, injusticia y menoscabo de la solidaridad intergeneracional surge el edadismo. Este es un error de conducta cometido precisamente por esa población que se considera joven, educada y concienciada y que cada vez cuida más en su alimentación y estilos de vida, pero que, al parecer, olvida que, inclementemente, vivirá esta misma perspectiva social desahogada que es el edadismo".

En el libro se analiza también el papel

continúa

Mora califica de "paradoja curiosa" el hecho de que en las sociedades occidentales se considere un éxito una mayor esperanza de vida y, al mismo tiempo, hay un fenómeno creciente de discriminación social de los mayores.



emergente en la investigación de la medición de la edad biológica a través de los relojes epigenéticos y la controversia sobre su fiabilidad como biomarcadores, en especial al aplicarse en poblaciones muy diferentes. Aunque estas metodologías aún presentan "limitaciones", la validez universal de una edad fija (cronológica) ya se cuestiona; en Europa, de hecho, se ha planteado el dilema de prolongar la vida laboral para sostener las pensiones y adaptarse a las nuevas realidades biológicas gracias a la práctica de una medicina personalizada y, en un futuro, a los datos que puedan aportar los relojes epigenéticos, indica el doctor honoris causa por la Universidad Siglo 21 de Buenos Aires.

¿QUÉ HACE ENVEJECER MÁS?:
DORMIR POCO Y MAL.

Dos factores relacionados responden a esta pregunta: no tener un sueño nocturno profundo y una vida de estrés. Ambas causas producen un aumento de cortisol y otras hormonas del estrés (adrenalina y prolactina) cuya sobreexposición puede alterar casi todos los procesos fisiológicos del cuerpo y, a largo plazo, hacer que las células envejecan más rápido. Ello incrementa el riesgo de padecer problemas de salud. El ritmo al que envejecemos está determinado, curiosamente, más por los hábitos de vida (70%) que por la genética (30 %), concluye el autor de "Neuroeducación y Lectura: de la emoción a la comprensión de las palabras".