

Fecha: 21-08-2025

Fuente: The Clinic

Título: **Más allá de la alimentación y la genética: la receta de los “súperancianos” podría estar en la socialización**

Visitas: 63.339

VPE: 275.842

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/08/21/mas-alla-de-la-alimentacion-y-la-genetica-la-receta-de-los-superancianos-podria-estar-en-la-socializacion/>

Los llamados “súperancianos” son personas mayores de 80 años que conservan una memoria y agudeza mental similares a la de individuos mucho más jóvenes. <p>Investigaciones sugieren que su capacidad para mantener la sociabilidad y una personalidad extrovertida sería clave para proteger el cerebro del deterioro cognitivo. </p> <p> Suscríbete al newsletter </p> <p> Poder de The Clinic </p> <p> El término “súperancianos” o “superagers” se comenzó a utilizar para referirse a aquellas personas mayores de 80 años que mantienen sus habilidades cognitivas como si fueran personas de 40 años o menos.

Es decir, sus cerebros envejecen de manera más lenta y se conservan de una mejor manera comparado a alguien de su misma edad. <p> Según publicó The New York Times, investigadores de la Universidad de Northwestern llevan 25 años tratando de identificar qué hace a los “súperancianos” distintos y cómo evitan el deterioro cognitivo. En dicho estudio, se llegó a una característica en común. La psiquiatra e investigadora del estudio, Sandra Weintraub, explicó que los une “la forma en que ven la importancia de las relaciones sociales” y “tienden a estar en el lado extrovertido” de las personalidades. </p> <p> De este modo, los investigadores creen que el tener una personalidad extrovertida y sociabilizar ayuda a proteger al cerebro del deterioro cognitivo y de las consecuencias de la soledad </p> <p> Cuidar la alimentación y hacer lo que se ama </p> <p> Con 92 años, Sonia Guerrero pasa su vida haciendo lo que más ama. Fue la primera mujer ortodoncista y la primera dentista con doctorado en Chile. Fue destacada en 2024 como una de las 100 Líderes Mayores de Chile de Conecta Mayor </p> <p> En conversación con The Clinic, Guerrero explica que sigue trabajando y “ahora estoy organizando otros cursos también. Me encanta, para mí es una bendición el seguir trabajando. El delantal ya lo colgué el año pasado, pero eso no quiere decir que no lo vaya a descolgar”, bromea. “Estoy pensando en hacer unos cursos porque me encanta enseñar, me encanta. Me siento muy feliz transmitiendo algo que le pueda servir a la otra persona y que yo puedo entregársela.

Ya lo tengo medio organizado, pero quiero hacer algunos cursitos cortos que sean útiles a mis colegas”, adelantó. <p> Consultada sobre su alimentación, Guerrero detalló que come “hartas verduras, proteínas, legumbres y lógico que también proteínas, pero que no sean la base de tu alimentación.

Frutas, en fin, hay tantas formas de hacerlas, de comerlas y de combinarlas, lo dulce con lo salado, en fin”. También contó que se levanta alrededor de las 08:30 horas, toma desayuno y da inicio a distintas actividades que tiene en el día, desde controles médicos hasta reuniones con colegas para discutir los casos clínicos que se presentan.

“Mira, no me falta la entretención, me gusta tejer y hacer deporte “. <p> <p> ¿ La actividad física o la dieta influyen tanto como la vida social de los “súperancianos”? </p> <p> A juicio del director del Centro de Envejecimiento y Longevidad Saludable de la Universidad Mayor, Felipe Court, los denominados “súperancianos” generalmente “se mantienen físicamente activos. Siguen entrenando su sistema nervioso con aprendizajes y tareas nuevas. Algo importante es que mantienen lazos sociales estrechos.

Además, cuidan su salud general controlando factores de riesgo vascular y se mantiene funcionalmente independientes, lo cual es sumamente importante”. <p> <p> “La interacción social es un rasgo especialmente marcado en ‘superagers’ (súperancianos), y su efecto se observa incluso al considerar ejercicio y alimentación.

Aún así, lo óptimo es la combinación: vida social frecuente y significativa, actividad física regular y una dieta equilibrada se potencian”, destaca. <p> <p> Consultado sobre qué señales indican riesgo de deterioro cognitivo, Court enumeró los “olvidos que interfieren con la vida diaria, dificultades crecientes en tareas complejas (finanzas, organización), desorientación en lugares conocidos y cambios conductuales (apatía, retraimiento) y también pueden aparecer problemas asociados al lenguaje”. Junto con eso, afirmó que para mantener la mente activa es recomendable “aprender algo nuevo de forma continua (idioma, instrumento, curso breve), alternar juegos estratégicos.

También sumar actividades que mezclen mente y cuerpo (clases en grupo). Idealmente, incorporar un componente social como clubes de lectura, voluntariado o actividades comunitarias”. <p> <p> “Hay personas que nos dejan sorprendidos” </p> <p> Por otro lado, el geriatra y académico de la Facultad de Medicina UDP, Cristián Mercado, señaló a The Clinic que “esto lo vemos todos los días.



Investigación, Daniel Bruma, The Clinic

Publicación: 21 de Agosto de 2025

Más allá de la alimentación y la genética: la receta de los “súperancianos” podría estar en la socialización

Los llamados “súperancianos” son personas mayores de 80 años que conservan una memoria y agudeza mental similares a la de individuos mucho más jóvenes. Investigaciones sugieren que su capacidad para mantener la sociabilidad y una personalidad extrovertida sería clave para proteger el cerebro del deterioro cognitivo.

Por Carolina Martínez L.

SUSCRÍBETE

AL NEWSLETTER
PODER DE THE CLINIC

Ingresa tu email



Por Juan Diego Martínez

El término “súperancianos” o “superagers” se comenzó a utilizar para referirse a aquellas personas mayores de 80 años que mantienen sus habilidades cognitivas como si fueran personas de 40 años o menos. Es decir, sus cerebros envejecen de manera más lenta y se conservan de una mejor manera comparado a alguien de su misma edad.

Según publicó *The New York Times*, investigadores de la Universidad de Northwestern llevan 25 años tratando de identificar qué hace a los “súperancianos” distintos y cómo evitan el deterioro cognitivo. En dicho estudio, se llegó a una característica en común. La psiquiatra e investigadora del estudio, Sandra Weintraub, explicó que los une “la forma en que ven la importancia de las relaciones sociales” y “tienden a estar en el lado extrovertido” de las personalidades.

De este modo, los investigadores creen que el tener una personalidad extrovertida y sociabilizar ayuda a proteger al cerebro del deterioro cognitivo y de las consecuencias de la soledad.

Cuidar la alimentación y hacer lo que se ama

Con 92 años, Sonia Guerrero pasa su vida haciendo lo que más ama. Fue la primera mujer ortodoncista y la primera dentista con doctorado en Chile. Fue destacada en 2024 como una de las 100 Líderes Mayores de Chile de Conecta Mayor.

En conversación con The Clinic, Guerrero explica que sigue trabajando y “ahora estoy

Hay personas que nos dejan sorprendidos por la memoria que tienen, mucho depende también del ejercicio, de todas las situaciones que vayan viviendo, cuánto van a usar la memoria para ir ejerciéndola, cuánto van a preservar “. </p> <p> Con respecto al envejecimiento, el académico recalca que éste “ocurre en todos nosotros y es muy individual. Hay diferentes ritmos de envejecimiento y en una misma persona el riñón puede envejecer más que, por ejemplo, el corazón. Ni hablar de entre dos personas diferentes o una misma población.

El envejecimiento es eso, es progresivo, es irreversible, dinámico, acumulativo”. Mercado destaca que “ya está establecido que, por ejemplo, la socialización, la educación desde tempranas edades, como lo es la preservación de los sentidos, como la visión, la audición, pueden disminuir el desarrollo a futuro de un deterioro cognitivo. No vamos a hablar de demencia necesariamente, pero sí de una disminución de las funciones cognitivas “. </p> <p> “ Las personas de 80 años o más vivieron en un tiempo completamente diferente al actual. En ellos, la actividad física y los hábitos saludables eran muchísimo mejor adquiridos y mejor practicados.

Si bien podían comer bastante colesterol, tomar leche con nata por dar un ejemplo, pero la actividad física, todo lo que ellos desarrollaban, obviamente eran situaciones que los hiciera preservar sus funciones y el estado nutricional se adaptaba a sus necesidades.

Considerando esto, debemos decir que la alimentación, la actividad física, la socialización, la educación son partes fundamentales sin duda de un envejecimiento saludable”, agrega el médico geriatra. </p> <p> Asimismo, reitera que “ no hay un marcador específico para decir esta persona va a llegar a los 80 o 90 años, sano de la función cognitiva, de la función motora o la función cardíaca. No hay ningún marcador”. </p> Autor: Carolina Mardones