



La evidencia científica ya ha demostrado que el ejercicio de fuerza o resistencia es igual de importante que el cardiovascular para envejecer saludablemente, dice Kennedy.

ISTOCKPHOTO

BRIAN KENNEDY, DIRECTOR DEL CENTRO DE LONGEVIDAD SALUDABLE DE LA U. NACIONAL DE SINGAPUR:

"Está comprobado que al cambiar el estilo de vida podemos enlentecer el envejecimiento"

JANINA MARCANO

El proceso de envejecimiento es modificable por uno mismo. Esta es una de las ideas que más repite e impulsa Brian Kennedy, destacado biólogo y uno de los precursores del envejecimiento saludable en Estados Unidos.

Actualmente, el especialista es el director del Centro de Longevidad Saludable de la Universidad Nacional de Singapur, nación que recientemente fue incorporada a la lista de regiones donde las personas viven más años.

"Algo muy importante es que la gente sepa que pueden ser proactivos con respecto a su salud, que no son únicamente unos espectadores de cómo envejecen", plantea Kennedy, quien ha publicado más de 80 investigaciones en prestigiosas revistas científicas como Cell, Nature y Science.

Recientemente el especialista estuvo de visita en Chile para exponer en un simposio sobre envejecimiento organizado por el Centro de Biología Integrativa y su proyecto GERO, de la U. Mayor.

Estrategias como seguir una dieta personalizada, no sobrepasar las calorías diarias recomendadas y fortalecer los vínculos sociales pueden hacer que las personas vivan más y con una buena salud, plantea este reconocido biólogo y especialista en la materia.

Mientras la ciencia moderna está estudiando maneras de frenar el proceso de envejecimiento por medio del estudio de moléculas que apuntan a interferir procesos que llevan a los humanos a enfermarse y contraer enfermedades como párkinson o alzhéimer, "está comprobado que al cambiar el estilo de vida podemos enlentecer el envejecimiento", asegura Kennedy en entrevista con "El Mercurio".

"No está claro si esto va a extender la vida al máximo que se podría, pero sí hará que las personas estén más saludables durante más tiempo y se acerquen lo más posible a ese máximo".

Los pilares

Pero ¿cuáles son esos cambios que se deben realizar? "Hacer ejercicio de manera sostenible y mejorar la dieta y el sueño, así como gesto-

tionar el estrés, son cosas que influyen. Si se adoptan estilos de vida saludables en relación con estos cuatro factores, definitivamente se obtendrá un beneficio de eso", asegura Kennedy.

A su juicio, un aspecto importante a considerar es la dieta personalizada. "Creo que uno de los principales desafíos actuales en la investigación sobre nutrición es que cada persona es distinta. Y un ejemplo clásico es la intolerancia a la lactosa", dice Kennedy.

"Si eres intolerante, probablemente deberías consumir muy pocos lácteos para estar más sano. Si bien la cantidad diaria recomendada de leche es alta, para muchas personas eso no es saludable, y esto es apenas un ejemplo de que la alimentación no debe ser igual para todos".

Algo que sí está establecido como regla más o menos general, ase-

gura, es que la dieta mediterránea es un patrón alimenticio que favorece el envejecimiento saludable.

"Esto sería comer relativamente pocos lácteos y carnes rojas y más frutas, verduras y carbohidratos complejos, así como evitar el azúcar simple (de mesa)".

A su juicio, otro aspecto fundamental es ser más consciente de la cantidad de comida que se consume. "Uno de los grandes problemas que tenemos hoy en varios países es la sobrenutrición. La gente está comiendo demasiadas calorías", afirma Kennedy.

El problema es que en un contexto donde hay un sedentarismo importante, comer más de lo debido impulsa el desarrollo de obesidad, lo que a su vez aumenta el riesgo de múltiples enfermedades, como cáncer, diabetes y patologías



GEDDA

"Las personas deberían empezar a educarse sobre envejecimiento saludable y pensar qué pueden hacer para estar más sanos durante el mayor tiempo posible".

Brian Kennedy
 Director del Centro de Longevidad Saludable de la U. Nacional de Singapur

cardiovasculares, incluso desde la mediana edad.

"En ese sentido, algo que sugiero es reducir la ingesta de calorías a la cantidad diaria recomendada para cada quien (según factores como el sexo, la estatura y el peso), porque si estás consumiendo mucho más de lo debido, sin importar lo que estés comiendo, eso no es algo bueno".

Algo que puede ser menos evidente, pero que también es clave, dice Kennedy, es considerar los vínculos sociales. De hecho, esto forma parte de los pilares de la política de envejecimiento saludable de Singapur.

"Actualmente existe un programa que anima a las personas jóvenes a vivir más cerca de sus padres al reducir sus impuestos, por ejemplo", comenta. "Y esto tiene que ver con que la red social se vuelve crítica a medida que envejecemos, porque la soledad puede llevar a la depresión, la cual me parece que es un factor subestimado cuando hablamos de envejecimiento".

El experto agrega: "La psicología tiene un impacto en la salud física. Se ha visto que si eres feliz, puedes tolerar mejor muchos desafíos en salud. Y relacionarse con la gente y hacer amigos es gratificante, incluso de forma online. Esto probablemente no sea tan efectivo como en persona, pero sin duda es mejor que nada".

Por otro lado, la lógica de las estrategias personalizadas también aplica para la actividad física, según plantea el experto.

"No hay una talla única para todos. Es muy importante encontrar una actividad que se puede hacer de manera sostenible y para eso es importante que sea algo que se disfrute".

Kennedy señala: "Mucha gente va al gimnasio dos semanas y abandona. Pero se puede probar algún ejercicio en grupo o incluso unirse a algún club deportivo, siempre pensando en la idea de lograr hacerlo de manera regular".

Sobre el tipo de actividad física recomendada, el especialista asegura que la evidencia sugiere "la mezcla entre ejercicio cardiovascular y el de resistencia". También llamado de fuerza, este último supone ejercitar con el peso corporal, mancuernas o bandas.

Estos cambios son efectivos incluso cuando se realizan en la tercera edad, pero mientras antes se apliquen, mejor.

"Tienes la oportunidad de cambiar tu forma de vivir e incluso los pequeños cambios pueden generar beneficios. No les pido a todos que sean corredores de maratones y veganos. Simplemente los invito a moverse más y a pensar en lo que comen. Son cosas que se pueden hacer y pueden mejorar la salud".