LITORALPRESS

Fecha: 21-09-2024
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: El viejazo existe: estudio de Standford determinó que envejecemos de golpe a los 44 y a los 60 años

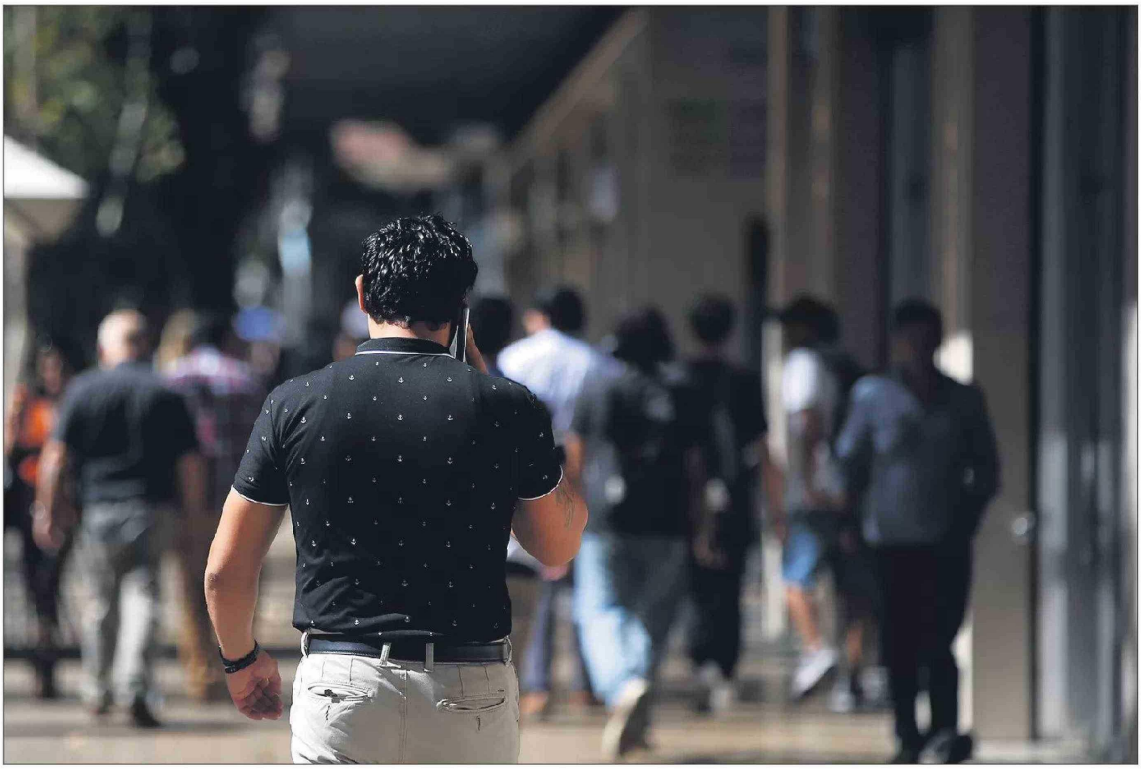
Pág. : 8
Cm2: 726,1
VPE: $ 3.992.819

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

A los 25 años empieza la cuesta abajo

El viejazo existe: estudio de Standford determinó que envejecemos de golpe a los 44 y a los 60 años

"Cuando empiezas a arrastrar los pies, cuando no tienes capacidad de abrir una botella, estás perdiendo musculatura", dice el doctor Juan Carlos Molina.



RUBEN GARCIA

"A medida que pasa el tiempo las defensas contra la inflamación van decayendo, se acumula daño", dice Christian González-Billault, doctor en Biología Celular.

CLAUDIA FARAH

"Estaba ansioso por cumplir los 30, estoy emocionado por cumplir los 40", comentó el Príncipe Harry, duque de Sussex el pasado 15 de septiembre. Aunque muchas personas creen que la edad es solo una cuestión de actitud, investigadores de la Universidad de Stanford Medicine han demostrado que los niveles de diversas moléculas y microorganismos en nuestro cuerpo experimentan cambios drásticos en dos etapas de la vida.

Durante el estudio "Dinámica no lineal de perfiles multiómicos durante el envejecimiento humano" (https://bit.ly/4gqvdYw) 108 participantes entre 25 y 75 años entregaron sangre y otras muestras biológicas cada ciertos meses a lo largo de varios años. Los investigadores analizaron miles de moléculas, incluidos ácido ribonucleico (ARN), proteínas y metabolitos y microbiomas, aquellas bacterias, virus y hongos que habitan en nuestro cuerpo y piel; encontrando que no cambian de manera gradual y continua, sino que presentan dos momentos de alteraciones abruptas.

"El análisis reveló patrones no lineales consistentes en los marcadores moleculares del envejecimiento, con una desregulación sustancial que suceden en dos períodos principales que ocurren aproximadamente a los 44 y 60 años de edad cronológica", concluyeron.

A los 25

Juan Carlos Molina, geriatra de la Clínica MEDS, advierte que el proceso de envejecimiento comienza alrededor de los 25 años, cuando las células empiezan a deteriorarse. "Salud es funcionar y el músculo es el motor. Cuando empiezas a arrastrar los pies, cuando no tienes capacidad de abrir una botella, estás perdiendo musculatura y pierdes funcionalidad", dice.

Para mantener la musculatura, recomienda consumir un gramo de proteínas por kilo de peso, distribuidas en tres comidas diarias. Por ejemplo, alguien que pesa 60 kilos debería consumir 60 gramos de proteína al día, repartidos en 20 gramos en cada comida. Esto debe ir acompañado de ejercicios de fuerza y resistencia. "La masa muscular que pierdes quedándote un día completo en cama, recién la recuperas después de cinco días de ejercicio. El reposo mata", alerta.

La investigación descubrió que en personas de 40 años, específicamente a los 44 años, se producen cambios significativos en las concentraciones de moléculas relacionadas con el metabolismo del alcohol, la cafeína y los lípidos, así como en aquellas asociadas con enfermedades cardiovasculares, la piel y los músculos.

Christian González-Billault, doctor en Biología Celular y director alterno del Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo de la Universidad de Chile, asegura que los sistemas fisiológicos permanecen robustos el tiempo necesario para asegurar que nos vamos a reproducir. "Pasada cierta edad, gente que está muy bien empieza a tener algún problema. Aparecen enfermedades de hipertensión, diabetes, enfermedades a los músculos. Lo que demuestra que el sistema no es capaz de lidiar con el daño. El poder reparar el daño, uno podría decir que es equivalente a mantenerse joven. No tiene relación con si tengo arrugas o canas", dice.

A los 60

En individuos de 60 años se observaron alteraciones significativas en el metabolismo de carbohidratos y cafeína, en la regulación del sistema inmunológico, en la función renal, así como en enfermedades cardiovasculares y en el estado de la piel y los músculos.

González-Billault señala que a esta edad, la inflamación se convierte en un factor predominante, ya que el cuerpo pierde su capacidad para contrarrestar este proceso sistémico. "A medida que pasa el tiempo las defensas contra la inflamación van decayendo, se acumula daño y van perdiendo su capacidad restauradora. No solamente con marcadores inflamatorios también puede tener que ver frente a una fractura", agrega.

Molina, sin embargo, es optimista y cree que, mientras se mantenga un bienestar general, se puede funcionar bien a cualquier edad. "Es como tener un auto con los neumáticos gastados, si no está en pana, está bien. Cuesta llegar a los sesenta sin hipertensión, pero si la tienes controlada y funcional física, mental y socialmente, estás sano, aunque tengas hipertensión", afirma.

Mejores condiciones

González-Billault advierte que las estrategias para mitigar el envejecimiento no tienen que apuntar a evitarlo, si no a obtener "una longevidad saludable, a aumentar años de vida, pero en buenas condiciones".

Molina aconseja no exponerse demasiado al sol, evitar las comidas rápidas, eliminar el estrés, estimular el ejercicio, estimular la sociedad. "Hay que desarrollar una reserva cognitiva, ocupar la mente; una reserva emocional, generar lazos afectivos, sensación de gratitud; una reserva física con estructura muscular y la más difícil, hay que tener una reserva motivacional, un propósito de vida", indica.