LITORALPRESS

Fecha: 28-09-2022
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Ciencia y Tecnología
Título: La ciencia lo confirma: la soledad y la tristeza envejecen más que fumar

Pág. : 8
Cm2: 498,9
VPE: $ 6.553.472

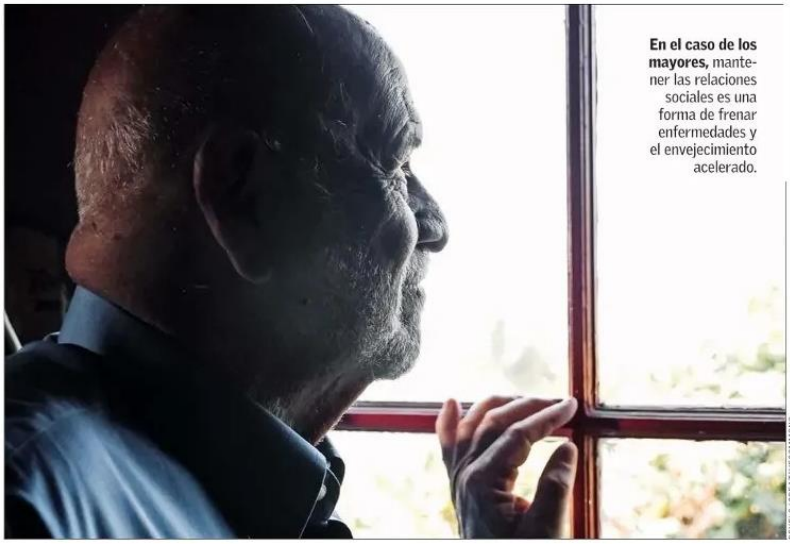
Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Estudio hecho por investigadores de EE.UU. y de China evaluó los casos de casi 12 mil adultos

La ciencia lo confirma: la soledad y la tristeza envejecen más que fumar

Una salud mental vulnerable afectaría el sistema inmune e impulsaría la liberación de sustancias asociadas con un envejecimiento más acelerado. Los médicos llaman a tomarle el peso a la interacción social.

JANINA MARCANO



En el caso de los mayores, mantener las relaciones sociales es una forma de frenar enfermedades y el envejecimiento acelerado.

PEXELS/CREATIVECOMMONS

Una colaboración internacional dirigida por científicos estadounidenses y chinos midió los efectos biológicos de sentirse solo o infeliz. Y descubrieron que esos factores aceleran el ritmo del envejecimiento.

Según el estudio, tener una salud mental vulnerable, lo que en muchas ocasiones está determinado por factores como la soledad o la infelicidad, envejece incluso más que el tabaquismo. Los resultados se publicaron ayer en la revista Aging US.

El estudio verificó con análisis de sangre y datos biométricos el proceso de envejecimiento de casi 12 mil adultos chinos. Así, los investigadores detectaron que la aceleración de ese proceso se producía en personas con antecedentes de accidentes cerebrovasculares, enfermedades hepáticas y pulmonares o en fumadores, pero también ocurría de la misma manera y a la misma velocidad en aquellos participantes con un estado mental vulnerable.

Cuando compararon los factores asociados al estilo de vida de las personas fue cuando los datos revelaron que sentirse solo e infeliz aceleraba la edad biológica más que fumar.

Además, vieron que hay otros factores que también aceleran ese proceso de envejecimiento, como vivir en una zona rural. En ese caso, debido a la baja disponibilidad de servicios médicos.

Especialistas locales entrevistados coinciden en que los resultados son "muy interesantes", porque vienen a confirmar lo que investigaciones más pequeñas habían sugerido.

Más enfermedad

Manuel Ortiz, director del doctorado en Psicología de la Universidad de La Frontera y Presidente de la Sociedad Científica de Psicología de Chile, comenta: "Ya había literatura que mostraba que las personas con peor salud mental también se enferman más, aumenta su probabilidad de presentar infecciones y enfermedades crónicas, lo que tiene una relación con el ritmo de envejecimiento. Entonces, uno podría pensar que sentirse solo o triste se equipara a otros factores de riesgo más conocidos para la salud física".

Los autores del trabajo creen que sentimientos de este tipo causan un daño molecular acumulativo que contribuye al desarrollo de la fragilidad y enfermedades, lo que impulsa el envejecimiento acelerado.

"En efecto, se ha visto que la soledad y los trastornos del ánimo producen alteraciones del sistema inmune y también el aumento de la cantidad de cortisol circulante en el cuerpo, lo que tiene relación con el envejecimiento", comenta Homero Gac, geriatra de la Red de Salud UC Christus.

Y agrega: "También sabemos que las personas que se sienten solas producen más marcadores de tipo oxidativo, es decir, que sus células envejecen más rápido, lo que podría explicar también estos resultados".

> *"Debemos recuperar la interacción que perdimos en pandemia. Mantener la relaciones sociales demuestra ser clave para envejecer bien".*
>
> **HOMERO GAC**
> GERIATRA RED DE SALUD UC CHRISTUS

El cerebro sería otra vía por la cual los sentimientos de soledad o tristeza aceleran el reloj biológico, asegura René Vidal, académico de la Universidad Mayor e investigador del Instituto de Neurociencia Biomédica BNI, de la Universidad de Chile.

"En el caso de la soledad, cuando se pierden interacciones sociales, eso hace que se pierda también reserva cognitiva, y esa reserva tiene un rol en hacer menos abrupto o menos rápido el proceso de envejecimiento", explica Vidal.

Cosechar relaciones

Los autores del nuevo estudio dicen que este corroboró la idea de que cualquier terapia contra el envejecimiento debe atender tanto la salud mental como la física.

Los expertos locales coinciden en que ese es el mensaje principal a partir de los resultados, lo que supone un cambio de mirada de la población sobre lo que implica envejecer.

"Las personas jóvenes deben empezar a pensar que envejecer bien no implica solo abocarse al trabajo, sino también a cosechar las relaciones con familia y amigos, lo que tiene un impacto en la salud mental", opina el doctor Gac.