

# Desafiar la vejez

escrito por Juan Esteban Restrepo

¿Qué tal si al cumplir 80 años nos sintiéramos con la energía y la salud con que contamos a los 20? ¿Qué tal si pudiéramos cambiar el enfoque sobre la vejez y tratarla no con resignación, sino como una enfermedad mortal que acelera complicaciones y el deterioro de nuestro cuerpo? ¿Qué tal si pudiéramos alargar nuestra vida, vivir más y con mayor vitalidad?

Las “Zonas Azules”, ahora disponible en Netflix, es un proyecto investigativo y divulgativo liderado por Dan Buettner, un explorador de National Geographic que ha estudiado por más de 20 años las comunidades más longevas y saludables del planeta. Las «Zonas Azules» describen las áreas geográficas del mundo donde la gente vive notablemente más tiempo y con mejor salud que en otros lugares. En estas zonas, es común que las personas lleguen a los 100 años de edad a una tasa significativamente más alta que en la mayoría de otras partes del mundo.

Las cinco Zonas Azules identificadas son: Ikaria, Grecia, una isla en el mar Egeo donde las personas tienen una baja incidencia de enfermedades crónicas y una alta esperanza de vida; Okinawa, Japón, conocida por sus residentes ancianos, especialmente las mujeres, que tienen una de las esperanzas de vida más largas del mundo; Sardinia, Italia, específicamente, la provincia montañosa de Nuoro, donde muchos hombres alcanzan los 100 años de edad; Loma Linda, California, EE. UU., donde una comunidad de adventistas del séptimo día vive, en promedio, 10 años más que el promedio nacional; y, por último, la Península de Nicoya, Costa Rica, una región donde los residentes tienen el doble de probabilidades de alcanzar los 90 años en comparación con otras personas en Costa Rica.

Buettner y su equipo identificaron características comunes y hábitos en estas áreas, incluidas dietas específicas, niveles elevados de actividad física, relaciones sociales fuertes y estructuradas, un sentido claro de propósito y prácticas espirituales o religiosas. Su trabajo sugiere que

adoptar algunas de estas prácticas y características puede ayudar a mejorar la longevidad y calidad de vida.

Desde otra perspectiva científica, David Sinclair, biólogo molecular, genetista y profesor en la Escuela de Medicina de Harvard, plantea en su libro «Lifespan: Why We Age—and Why We Don't Have To» (traducido como «Alarga tu esperanza de vida: Por qué envejecemos, y cómo frenarlo») una visión revolucionaria y esperanzadora sobre el envejecimiento. Sinclair demuestra, mediante intensas investigaciones y diversos ensayos clínicos, que el envejecimiento debería ser considerado como una enfermedad que puede ser tratada, y no simplemente como un proceso natural e inevitable.

Su aproximación desde la epigenética y el estudio molecular sugiere que el envejecimiento es la pérdida de información en nuestras células. Cuando la información que nos mantiene saludables y vitales se pierde o se corrompe, nuestro cuerpo deja de funcionar correctamente, lo que desencadena los síntomas y enfermedades asociadas al envejecimiento. Para entender mejor esto, sugiere la metáfora del CD rayado: que contiene música o información que refleja un ADN definido, pero paso del tiempo, un rayón o un arañazo en el disco afecta la forma en la que se reproduce la música.

Socialmente hemos construido sobre la vejez y la muerte un discurso de aceptación y naturalidad, pero ¿qué tal que lo natural sea vivir y durar? ¿Qué tal que pudiéramos vivir como las secuoyas gigantes y habitar la tierra por miles de años? Por ahora la ciencia nos ofrece dos miradas complementarias y esperanzadoras, miradas para mí, optimistas y que transforman el paradigma sobre la vejez y la muerte. Mientras la ciencia genética y molecular avanza, nos queda el mensaje de Buettner y la posibilidad en nuestras manos; los buenos hábitos, quienes nos rodean y nuestra mentalidad frente a la vida, son condiciones necesarias para vivir más y mejor.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>