

¿Cuándo comienza la vejez? La ciencia dice que más tarde de lo que piensas

» Las personas de 60 años de hoy no se sienten tan viejas como hace una generación. Nuevos datos sugieren que la vejez es más una construcción social que una realidad biológica objetiva.

¿ Tratando de mantenerte joven para siempre? Es un objetivo popular: se estima que el mercado antienviejimiento, valorado en 40.000 millones de dólares, alcanzará los 60.000 millones de dólares en 2032. Para evitar la vejez, las personas se untan con crema antiarrugas, suplementos y levantan pesas, entre otras intervenciones.

Aunque el envejecimiento a menudo se presenta como un problema que hay que solucionar, es más modificable de lo que piensas. De acuerdo con la ciencia más reciente, no hay un punto de inflexión biológico claro que marque la transición de la mediana edad a la vejez, dice Eric Verdin, presidente y director ejecutivo del Instituto Buck para la Investigación del Envejecimiento en California.

"Hay una cantidad increíble de variabilidad entre diferentes personas", dice Verdin, quien está a favor de usar la edad biológica de alguien, que es la edad de sus células y tejidos, en lugar de su edad cronológica, que es la cantidad de años que ha estado vivo.

Esa creencia ha comenzado a cambiar el statu quo: un estudio reciente publicado en la revista *Psychology and Aging* muestra que la edad a la que alguien se considera viejo está cambiando.

Hoy en día, los adultos de mediana edad y mayores se sienten más jóvenes que las personas de edad similar hacen 10 a 20 años, según el estudio dirigido por Markus Wettstein, investigador de la Universidad Humboldt en Berlín, Alemania.

La gente vive más tiempo, lo que explica en parte esta tendencia. Pero los hallazgos también podrían reflejar puntos de vista sombríos sobre el envejecimiento, particularmente en el hemisferio occidental.

"La gente pospone la vejez porque no quiere entrar en esta fase de la vida bastante indeseable", dijeron Wettstein y sus colegas en un correo electrónico a *National Geographic*.

La historia de la vejez

Durante gran parte de la historia de la humanidad, la capacidad de una persona para completar tareas o contribuir a su familia y comunidad dio forma a la percepción de la vejez.

En todo el hemisferio occidental, a finales del siglo XIX y princi-



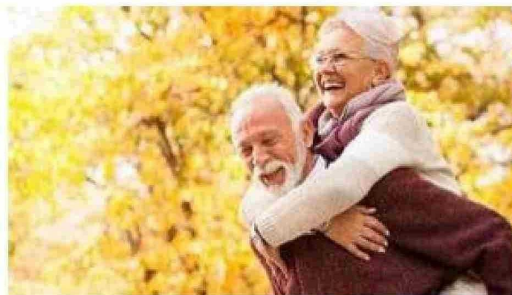
pios del XX, la jubilación marcaba el momento en que la atención se centraba en la edad cronológica de un individuo, no en sus capacidades.

El estadounidense promedio se jubila a los 62 años, que es aproximadamente el momento en que la mayoría de los funcionarios y gobiernos consideran que una persona es mayor. El rango de 60 a 65 años se ha mantenido relativamente constante a lo largo del tiempo, incluso cuando la esperanza de vida se extendió y los humanos experimentaron importantes cambios sociales y económicos.

En general, el envejecimiento es el factor de riesgo más fuerte para la mayoría de las enfermedades no transmisibles, como el cáncer, la diabetes y el Alzheimer. La mayoría de las personas pasarán una fracción significativa de sus vidas afectadas por condiciones como estas. Según algunas estimaciones, casi el 95 por ciento de los adultos estadounidenses mayores de 60 años tienen al menos una afección crónica, mientras que casi el 80 por ciento tienen dos o más.

Sin embargo, la edad cronológica podría no ser un buen indicador para definir la vejez, según el nuevo estudio. Más bien, los individuos pueden entrar en la vejez en diferentes momentos, de acuerdo con sus propias percepciones.

Y es cierto que nadie quiere ser viejo, especialmente porque los estereotipos del envejecimiento se han vuelto más negativos en los últimos 200 años, alimentan-



do lo que algunos llaman una crisis mundial de discriminación por edad. La discriminación por edad, que puede ser tan sutil como contratar a un candidato más joven o tan flagrante como la falta de respeto conduce al aislamiento social, la mala salud e incluso la muerte prematura, según la Organización Mundial de la Salud.

Becca Levy, profesora de epidemiología y psicología en Yale que no participó en el nuevo estudio, ha pasado gran parte de su carrera desenredando los efectos posteriores de las creencias sobre la edad, que detalló en su libro, *Breaking the Age Code*.

"Las creencias más negativas sobre la edad pueden conducir a una peor salud física, mental y cognitiva", dice Levy, mientras que las positivas precipitan una mejor salud. Uno de los análisis de Levy estima que el costo de un año de discriminación por edad en Estados Unidos asciende a 63.000 millones de dólares.

"El envejecimiento está teñido por la cultura", dice Verdin. "En el mundo occidental, se valora la juventud, pero en culturas

rápido o más lento dependiendo de lo que haya sucedido durante nuestras vidas. Algunos eventos importantes, como los factores estresantes o las enfermedades crónicas, pueden hacer que envejeczamos "más rápido", acelerando así nuestra edad biológica.

Si bien ciertos fenómenos fisiológicos, como la pubertad y la menopausia, marcan hitos a lo largo del camino de la vida, la vejez no se define por marcadores universales. El envejecimiento es un proceso multifactorial caracterizado por la acumulación de daños y degeneración a través de vías fisiológicas. Este deterioro en cascada acaba interrumpiendo el funcionamiento normal de las células y los tejidos.

En los últimos 30 años, los científicos han buscado distintas métricas que representen con precisión la edad biológica de una persona. Ciertos factores como la capacidad física, los perfiles lipídicos y el daño en el ADN se han señalado como posibles biomarcadores. Pero en la actualidad, todavía no existe una herramienta de referencia para evaluar el envejecimiento saludable.

"El envejecimiento no es algo que ocurra abruptamente", dice Verdin. "Es un continuo, lo que hace que sea difícil de definir".

Investigando a los superancianos

Aun así, todos envejecen de manera diferente, y algunos viven mucho tiempo y prosperan. Estos llamados "superancianos", que siguen siendo relativamente jóvenes y saludables mucho después de los 70 años, han fascinado a los científicos.

Al estudiarlos, Verdin y otros investigadores del envejecimiento esperan aumentar la esperanza de salud de las personas que no envejecen, o la cantidad de tiempo que viven sin enfermedades crónicas.

Para 2050, 1 de cada 3 personas en el mundo tendrá 60 años o más, un cambio demográfico que hace que esta investigación sea más urgente que nunca.

"Espero que nuestro trabajo nos permita dar a las personas años adicionales de vida saludable", dice Verdin, "y por lo tanto cambiar las percepciones públicas y hacer que las personas se sientan menos negativas sobre su propio envejecimiento".

NatGeo