

# Revelan formas de retrasar la vejez sin tomar ninguna pastilla especial

La ciencia ha determinado que los seres humanos tiene ese límite fijado en su carga genética en los 122 años. Y ese horizonte se podría alcanzar con actividad física regular, que parte por “moverse y caminar todos los días”.

En los últimos 100 años, la esperanza de vida ha aumentado casi 30 años. Y aunque los investigadores aún no han encontrado una pastilla para retardar el envejecimiento, sí han desarrollado formas de influir en este proceso, la geriatra y directora del Centro Clínico y de Investigación Gerontológica de Rusia, Olga Tkachiova, según cita de la agencia Sputnik.

La esperanza de vida promedia aumenta constantemente, sostiene la connotada especialista, pero la esperanza de vida máxima no aumenta y está fijada en 122 años, indica Olga Tkachiova. En sus palabras, es probable que para lograr un gran avance en esta área y aumentar

la esperanza de vida máxima, sea necesario desarrollar tecnologías de terapia de ingeniería genética y medicina regenerativa.

No obstante, señala que ya se conocen formas de influir en el proceso de envejecimiento, y muchas de ellas no son farmacológicas. sino que usando herramientas o recursos como “por ejemplo, la actividad física. Hasta ahora no se ha inventado nada mejor para prolongar una vida sana (...) Si una persona es físicamente activa, la atrofia del tejido muscular relacionada con la edad es más lenta”, precisa la experta.

Agrega que la segunda vía de influencia es la nutrición. Se sabe que las personas longevas nunca comen

en exceso, y existen dietas y alimentos especiales que ralentizan el proceso de envejecimiento, subraya Tkachiova.

“El tercer método es la actividad cognitiva. Es conocido que cuanto mayor es el nivel de educación de una persona, más tiempo vive. Por eso hay tantos longevos entre los científicos (...) Quizá el envejecimiento cerebral sea el tema principal en la cuestión de la vejez en general, porque es el cerebro el conductor de todos los órganos y sistemas”, opina.

Adicionalmente a la actividad física regular, hoy existen diversos fármacos que están pensados para tratar las enfermedades cardiovasculares,

que aportan un efecto geroprotector adicional, añade. La geriatra detalla también en esta lista a los geroprotectores que son moléculas potenciales que pueden influir positivamente en el proceso de envejecimiento e incluye unos 300 nombres.

“Pero hasta ahora no existe ni un solo fármaco en cuyas instrucciones figure como indicado específicamente para ralentizar el proceso de vejez. Ya se está investigando en varias direcciones, incluso en la fase de ensayos clínicos. Pero no hay ningún fármaco específico para ralentizar el proceso de envejecimiento”, enfatiza la doctora Olga Tkachiova.



En base a su experiencia, apunta, hoy hemos entrado en una era en la que las personas deben entender lo que les pasa. Por ejemplo, los médicos “no deben decir a un paciente que le han recetado este tratamiento y ya está”, indica: los facultativos tienen el deber de explicar por qué es importante comer ciertos alimentos, por qué se deben tomar medicamentos. “Si hablamos de envejecimiento,

resumen la experta, depende del individuo hacer un esfuerzo consciente y entender lo que están haciendo”, añadiendo la receta más efectiva y económica y al alcance de todas las personas: Los 122 años se podrían alcanzar con comida saludable casera y actividad física diaria, esa que parte por “moverse y caminar todos los días”. Así de simple, así se sencillo.