

Con más de 100.000 latidos al día es el órgano interno que más rápido envejece

# En el tercer lugar está el corazón: ranking de los cinco órganos del cuerpo que envejecen más, incluso antes que usted

MARCELO POBLETE

El corazón, protegido por la estructura ósea de las costillas, se posiciona como el órgano clave en el ranking del envejecimiento orgánico debido a su incesante carga de trabajo. Este órgano vital late de manera constante durante toda la vida, sin descanso, y su capacidad regenerativa es limitada, lo que lo convierte en uno de los primeros en evidenciar el paso del tiempo.

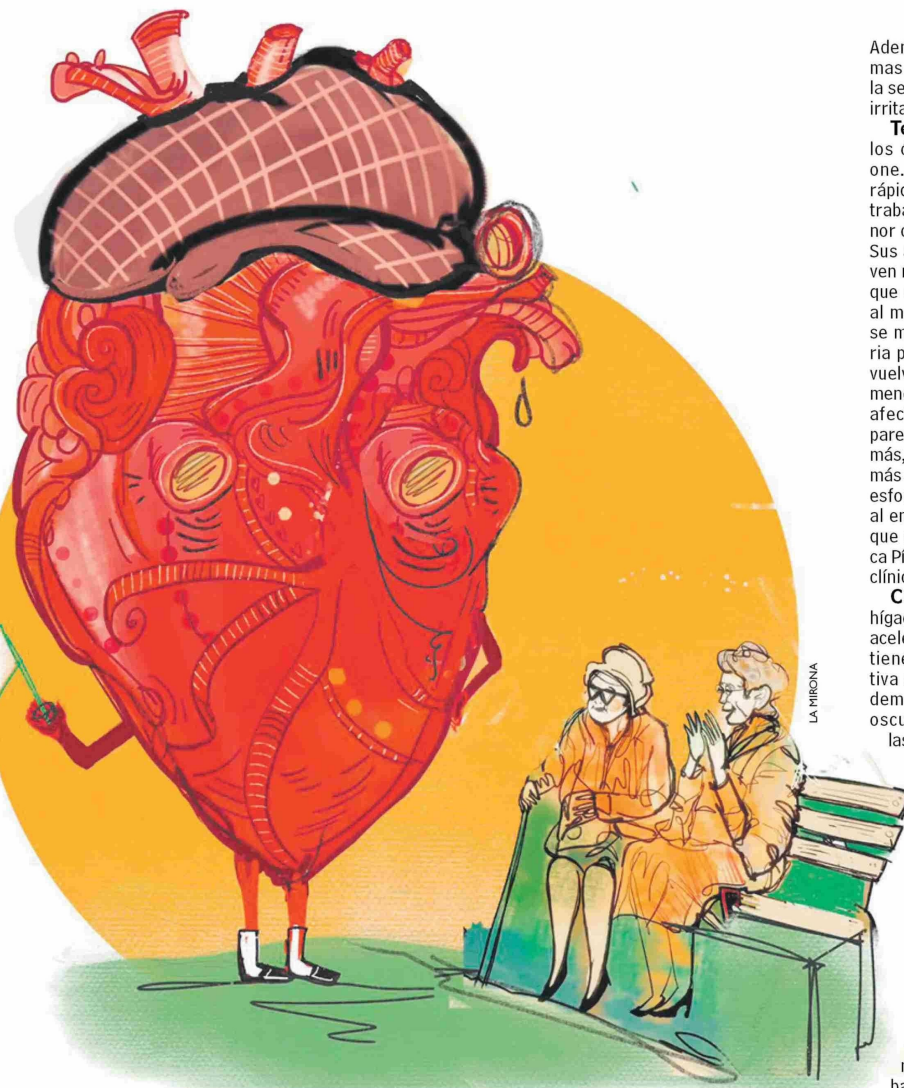
Un reciente estudio liderado por el Dr. Hamilton Se-Hwee de la Universidad de Stanford (léalo aquí <https://goo.su/mFGMD>), basado en datos del UK Biobank, analizó las proteínas en sangre de más de 45.000 personas para medir la "edad biológica" de sus órganos. Los resultados muestran que el 33% de los participantes presentaban un órgano significativamente envejecido respecto a su edad cronológica, y un 26% tenía dos o más órganos afectados.

"Por ejemplo, el ataque cardíaco se asociaba a individuos que tenían un corazón más envejecido. O las dificultades de la marcha con un mayor envejecimiento muscular", explica el bioquímico Daniel Bórquez, del Centro de Investigación Biomédica de la Universidad Diego Portales.

A diferencia de investigaciones anteriores relacionadas, se examinó órganos como la piel, el cerebro o el corazón al mismo tiempo en una amplia muestra de personas, lo que permite entender mejor cómo es el envejecimiento de ciertos órganos y posibles tratamientos. Con datos de investigaciones previas (como el siguiente <https://goo.su/s4KSN-He>) y recientes, como el de Stanford, especialistas diseñaron una clasificación de los órganos que envejecen primero que otros. El corazón, que late más de 100.000 veces al día, encabeza la lista de órganos internos que envejecen más rápido.

**Primer lugar: piel.** La piel es uno de los primeros órganos en mostrar signos de envejecimiento. "La piel, como barrera protectora, enfrenta diariamente la radiación solar, contaminación y cambios de

**"El ataque cardíaco se asoció a individuos que tenían un corazón más envejecido", dice el bioquímico Daniel Bórquez.**



temperatura. Esto acelera la degradación de colágeno y elastina, fundamentales para su firmeza, y ralentiza la regeneración celular, dando lugar a arrugas, manchas y sequedad", explica Gino Nardocci, investigador del Centro de Investigación e Innovación Biomédica de la Universidad de los Andes. "El cuidado temprano, como el uso de protector solar, gafas de sol y una hidratación adecuada, puede retrasar estos signos de envejecimiento, manteniendo por más tiempo la salud de estos órganos esenciales", propone.

**Segundo lugar: ojos.** La visión tiende a deteriorarse con el paso de los años y se ven afectadas estructuras que hacen que la vista comience a fallar. "La piel y los ojos suelen ser los primeros en mostrar el paso del tiempo debido a su constante exposición al ambiente y a procesos internos naturales", comenta el doctor Nardocci. "Los ojos no solo están expuestos al sol y la luz azul de pantallas, sino que también sufren cambios fisiológicos. El cristalino pierde flexibilidad, causando presbicia, y con el tiempo, puede desarrollar cataratas.

Además, la producción de lágrimas disminuye, lo que aumenta la sequedad ocular y el riesgo de irritaciones", afirma.

**Tercer lugar: corazón.** De los órganos internos es el top one. El corazón envejece más rápido que otros órganos porque trabaja sin descanso y tiene menor capacidad para regenerarse. Sus arterias principales se vuelven más rígidas con el tiempo, lo que aumenta la presión y obliga al músculo cardíaco a esforzarse más. "En el corazón, la arteria principal, que es la aorta, se vuelve más gruesa, más rígida y menos flexible. Por lo tanto, esto afecta el tejido conectivo de la pared de vaso sanguíneo. Y, además, la presión arterial puede ser más alta y el corazón se tiene que esforzar más, lo que puede llevar al engrosamiento del miocardio, que se llama hipertrofia". Explica Pia Gacitúa, médico familiar de clínica Indisa.

**Cuarto lugar: hígado.** El hígado tiene un desgaste menos acelerado que el corazón porque tiene una capacidad regenerativa superior y tiene una menor demanda física. "Se pone más oscuro, la metabolización de las sustancias disminuye con el envejecimiento", detalla la doctora de Indisa. "Por eso es importante también controlar cada cierto tiempo la función tanto renal como hepática, porque muchos medicamentos que utilizan las personas mayores para ciertas patologías se metabolizan por hígado y riñones".

**Quinto lugar: riñones.** El riñón envejece más lento que el hígado debido a su menor exposición a toxinas y su menor carga de trabajo metabólico, lo que reduce el desgaste celular. "La función renal disminuye muy lentamente, pero las enfermedades de otros medicamentos y otras afecciones le pueden provocar degradación significativa", advierte la doctora Gacitúa. "El envejecimiento aumenta el riesgo de problemas renales y de la vejiga, como la incontinencia urinaria, las infecciones urinarias o la enfermedad renal crónica. Por eso es importante que se consuma mucha agua para mejorar la función renal", recomienda sobre los órganos que, en general, su deterioro se debe a la genética, el metabolismo, la exposición ambiental y el estilo de vida.