

Dar vida a los años

Tan vieja como el mundo la pretensión de alcanzar, la hasta ahora inabundante fuente de la juventud, continúa siendo objeto de estudios de los especialistas en geriatría, punto en el cual convergen, además múltiples aspectos interdisciplinarios. De acuerdo con los resultados de un reciente congreso realizado en Nueva York, el espectro de teorías prometedoras en el sentido de acciones y procedimientos que alivien los estragos de la vejez, se amplió notablemente.

Si no se puede cantar victoria todavía, sí es posible intentar dar más vida a los años, como decía la doctora Ana Aslan, famosa médica rumana que dedicó su vida a encontrar los medios para sentirse bien en los altos años. Con los últimos datos obtenidos sobre la forma en que envejece el cuerpo humano, se está trazando un cuadro del proceso bastante más complicado que los que se conocían hasta ahora, que ofrece más esperanzas de poder luchar contra la edad en los niveles biológicos básicos. Cada vez hay más evidencia que el envejecimiento se produce, en muchos aspectos en órganos, células y moléculas. En base a estos descubrimientos es posible aplicar teorías que hasta hace un tiempo parecían esotéricas. La investigación en la biología del envejecimiento no es una búsqueda quijotesca de la vida eterna. Es un error, dijeron los científicos, comparar a los ancianos con las personas jóvenes y saludables y a considerar la vejez como una enfermedad y no como un proceso natural. Lo que se está tratando de hacer es conllevar el peso de los años de la mejor forma posible. Es decir dar vida a los años.

En una persona saludable y normal, algunas partes del cuerpo, incluidos los riñones, pulmones y sistema inmunológico, pierden la mitad o más de su capacidad de funcionamiento entre los treinta y los ochenta años, en tanto que otros órganos como el corazón, el hígado y los intestinos muestran una decadencia mucho menor. El deterioro de los distintos órganos varía con los individuos y fisiológicamente cuanto más edad se tiene más diferentes somos unos de otros.

Integridad celular

El ADN de cada célula debe enfrentarse diariamente a miles de acontecimientos dañinos, muchos de origen natural, lo que ilustra la enorme y constante lucha que representa mantener la integridad celular. Muchos investigadores se centran en esos procesos de daño y restauración del ADN. Los compuestos químicos naturales del cuerpo y las amenazas externas como la luz solar, las radiaciones y los venenos como el tabaco y los productos que se agregan a la preparación industrial de los alimentos, mantienen una lucha inexorable con el ADN, que el cuerpo tiene que reparar continuamente. Según han observado algunos científicos hay datos que apuntan hacia un descenso gradual de la capacidad de reparar el ADN lo que puede ser la clave de la senectud.

Cambios inmunológicos

El sistema inmunológico cambia de modo notable con la edad, tanto en su capacidad para luchar contra los



agentes de las enfermedades como en su capacidad para distinguir invasores peligrosos del propio declive del cuerpo. El grupo de genes que regula el sistema inmunológico se ve cada vez con mayor interés como influyente en el grado de envejecimiento. Este complejo genético influye en la reparación del ADN, la producción de radicales libres que son depredadores y en otros procesos importantes.

El sistema hormonal tiene también consecuencias de gran alcance sobre el envejecimiento de diversos órganos. Las conclusiones del congreso sobre el envejecimiento fueron que no se tiene todavía una fórmula para evitarlo, pero el proceso depende de las formas y los modos de vida de cada individuo, de su alimentación, de los buenos hábitos y de la actividad física.

Marcha atrás del reloj biológico

El ejercicio físico puede atrasar el reloj biológico incluso hasta 25 ó 35 años. Un estudio realizado en la Universidad de California sobre 200 hombres y mujeres de edades entre 56 y 87 años demostró que en sólo seis semanas de actividad física, gimnasia y marcha realizadas con una regularidad de tres veces por semana reveló cambios sorprendentes. La presión sanguínea descendió, se redujo el porcentaje de grasa en el cuerpo, aumentó la capacidad máxima de oxígeno, mejoró la fuerza de los brazos y se redujeron los indicios de tensión nerviosa en los músculos. El máximo de forma física se alcanzó en períodos comprendidos entre 18 y 42 semanas. No obstante, la comprobación de tan buenos resultados no impide la declinación, pero el ejercicio logra una calidad de vida muy superior, se da vida a los años.

A menos que el cuerpo haya sido atacado por una enfermedad crónica o grave muy avanzada, con excepción de esos casos, la edad puede detenerse y hasta recuperarse años mediante el ejercicio físico, o la práctica de un deporte. Si a esto se agrega la elección de una alimentación que evite los alimentos preparados, congelados o enlatados que están llenos de productos químicos que no conocemos, se habrá hecho mucho por vivir mejor mientras los científicos buscan la anhelada fuente de juventud.

María
Elena
Oddone

Salta,
viernes 25 de junio de 1993.

El Tribuno