

## Columna . Más allá de los prejuicios y la ciencia: ¿Cuándo inicia el viejazo?

Estudios recientes revelan cambios drásticos en el cuerpo humano alrededor de los 40 y 60 años, desafiando la idea de un envejecimiento gradual.

Bibi Mandakovic

27 agosto, 2024 - 4:53 pm



CRÉDITOS: GETTY IMAGES

**Siempre he pensado que la vejez era algo que llegaba junto con las primeras canas o con esa primera arruga que se instala sin avisar.** Pero, ¿Y si estuviera equivocada? Un estudio reciente de la Universidad de Stanford sacudió mis creencias al sugerir que **el envejecimiento no es lineal, ya que nuestras moléculas y microorganismos experimentan transformaciones rápidas en momentos específicos de la vida, lo que podría explicar la sensación de deterioro súbito en ciertas edades.**

Esta investigación indica que al llegar a los 40 o 60 años, muchas personas experimentan un cambio abrupto en su bienestar general. Por lo tanto, la sensación de que todo el cuerpo se deteriora de manera simultánea es más común de lo que se pensaba. En el estudio se evaluó miles de moléculas en 108 personas de entre 25 y 75 años, además se analizaron sus microbiomas, que incluyen: **bacterias, virus y hongos que habitan en el cuerpo y la piel, y los resultados mostraron que, lejos de seguir un patrón cronológico, la abundancia de estas moléculas y microorganismos sufre fluctuaciones significativas.**

### ¿Qué dijo la académica de la Universidad Andrés Bello y presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina y Estilo de Vida?

La doctora Sandra Lanza, médico de familia y salubrista certificada en medicina del estilo de vida, indicó: **«Las personas envejecemos más rápidamente en dos fases, destacando lo no lineal de este proceso, y dice que las personas comienzan a experimentar cambios significativos asociados al envejecimiento alrededor de los 44 años.** En este sentido, se podría considerar que a partir de esa edad el envejecimiento se hace mucho más evidente... Es importante decir que no solo envejece lo que vemos en un espejo, por ejemplo, como nuestra piel o las canas, sino que además envejecen todas nuestras células».

Según Michael Snyder, uno de los autores del estudio reveló una gran sorpresa. **Hombres y mujeres envejecen por igual a los 40 años,** lo que sugiere que factores más allá de la menopausia están influyendo las transformaciones metabólicas e inmunitarias. **Sin embargo, los 60 años marcan un punto de inflexión en el que nuestro organismo, ya que comienzan a debilitarse las funciones inmunológicas, renal y cardiovascular.**

«El hallazgo informa que **habrá dos momentos en la vida donde el envejecimiento se intensificaría y estos están dados también por cambios fisiológicos** como la disminución de la masa muscular, de la densidad ósea y de las funciones cognitivas. Esto es muy relevante porque nos puede ayudar a intervenir en el estilo de vida que estamos llevando. De esta forma, **se podría mejorar la calidad de vida o retrasar los efectos del envejecimiento**». Al mismo tiempo, reconoció que existe un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, demencia, Parkinson y cáncer, por ejemplo, conforme avanza la edad.

### Replanteando la Vejez

El mismo estudio invita a replantear cómo vivimos nuestras vidas en las décadas previas a la vejez. En esta línea, la profesional enfatiza: **«Quisiera mencionar que el envejecimiento es un proceso que es irreversible, inevitable, pero sí podemos adoptar algunas medidas que nos ayuden a tener un proceso de envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida».** Para ello sugirió:

- Incorporar la actividad física: nos ayuda a mantener nuestra masa muscular, la densidad ósea, la salud cardiovascular. A demás de tener un buen estado de ánimo y una mejor función cognitiva.
- Tener una alimentación balanceada, saludable, rica en frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables: Evita enfermedades crónicas y promueve la longevidad.
- Mantener la mente activa: retrasa el deterioro cognitivo y además de ayuda a manejar el estrés.
- Preservar las relaciones sociales: Da bienestar general.
- Dormir: Es vital para la regeneración celular y el funcionamiento adecuado del cuerpo y de nuestra mente.

Al mismo tiempo, llama a evitar hábitos nocivos. Algunos ejemplos son, el fumar o el consumo de alcohol, que son factores que pueden acelerar el proceso de envejecimiento y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

### Tomemos nota

Según las propias palabras de la profesional de la salud, estos son los chequeos indispensables desde los 40 años:

- El médico debe hacer una evaluación exhaustiva de los hábitos de la persona: un examen físico completo, control de la presión arterial y exámenes de laboratorio como los niveles de colesterol y glicemia.
- Las mujeres deben comenzar a realizarse mamografías. Y más adelante, pruebas de densidad ósea, mientras que los hombres deben considerar un chequeo de la salud prostática. (Los otros exámenes van a variar según los antecedentes y condiciones particulares de cada individuo)

### Alimentos que favorezcan el funcionamiento físico y mental:

- Gran cantidad de fruta, vegetales, legumbres, granos integrales, semillas y frutos secos.