

ENVEJECER BIEN

Como ingeniero ud. ha solucionado muchas ecuaciones a fin de resolver los problemas tecnológicos que el trabajo le exige; para ello se capacitó largos años en el aprendizaje del arsenal matemático que necesitaba dominar para su tarea profesional.

Al pararnos a pensar en la ecuación más importante de nuestra vida, es necesario realizar una reflexión. ¿Cuántas horas le dedica ud? ¿Qué método es el más adecuado para resolver sus dificultades lo mejor posible?

He aquí la ecuación: CARGA GENÉTICA + MEDIO AMBIENTE = 120 años.

Despejemos factores.

CARGA GENÉTICA

Aún queda mucho por conocer sobre ella, pero nos conviene saber que en el envejecimiento están involucrados más de 100 genes y que nos viene determinada por nuestra condición de humanos y por la familia de la que provenimos y a la que pertenecemos (herencia específica). En este sentido, se habla del “límite de Hayflick” que define la esperanza de vida proliferativa de las células humanas (claro está que fueron estudios realizados “in Vitro”). Según parece, se aceptan tres teorías genéticas.

1. Cada especie tiene un conjunto de genes que asegura su desarrollo y su reproducción.
2. Diferenciación terminal: Existen una serie de modificaciones de la expresión genética que comportan la diferenciación de las distintas células. Esta regulación está fuertemente influenciada por los efectos adversos del metabolismo. En estos momentos el conocimiento científico del

envejecimiento se centra en el frenado de las adversidades metabólicas.

3. Inestabilidad del genoma, que implica alteraciones en el DNA y RNA.

Como vemos por el momento, en este primer factor tenemos poco que hacer; debemos esperar los avances científicos. Así sabemos que en moscas se ha conseguido multiplicar por tres el periodo de vida, frenando la reproducción ¿Será posible traspasar la experiencia al ser humano? ¡Hay muchas incógnitas!

También existen **teorías moleculares** que nos explican la influencia genética del envejecimiento, como por ejemplo la disminución del colágeno humano. La disminución en el hipotálamo de las hormonas sexuales, somatotropa y melatonina. La presencia de radicales libres, hidroxilos o superóxidos, restos del metabolismo de las células que las atacan envejeciéndolas. Santiago Grisolia define estas teorías sobre el envejecimiento *“como un fenómeno que disminuye las proteínas y enzimas catalizadoras y que lentifica y disminuye el número de divisiones celulares”*.

Las **teorías biológicas** en el proceso de envejecimiento, apuntan a la disminución progresiva de las reservas homeostáticas de todos los sistemas, aparatos y órganos corporales. Se habla de que están involucradas las alteraciones vasculares y metabólicas.

MEDIO AMBIENTE

Despejemos el segundo factor: “Medio Ambiente”, que hace referencia a las condiciones con las que podemos equilibrar o neutralizar nuestra carga genética ayudados por con nuestros hábitos:

- La higiene diaria como evitadora de enfermedades.
- El ejercicio físico que modifica los procesos de vascularización y los metabólicos, por esto es conveniente caminar una hora a diario.
- El descanso, que permite la recuperación de los tejidos, la suelta de hormona somatotropa y de melatonina (siete horas de descanso son suficientes) ,y con ello normalizamos los distintos ciclos a los que está sometido el ser humano.

- La dieta adecuada al nivel de ejercicio, la cual permite la recuperación de tejidos. Así, entre 1600/2000 Kcal./día, repartidas en 53 gramos de proteínas, 500 mgs. de calcio y 10 ó 12 mgs. de hierro, son ingestas adecuadas para la reposición de nuestros tejidos. La distribución de los alimentos corresponde:

Del 100% de calorías diarias, debe repartirse en 15 - 25% en desayuno, 30 - 40% en la comida, 10 - 15% en la merienda y 25 - 35% en la cena. Esta distribución dietética permite mantener las constantes metabólicas adecuadas y evitar problemas de falta de disponibilidad de energía.

La dieta adecuada debe contener: leche y derivados ($\frac{1}{2}$ l./día o 2 yogures), 350 gms/día de hidratos de carbono, verduras 150 gms./día, 130 gms./día de fruta y 20gms./día de grasas (nunca sobrepasar en grasas 60 gms./día).

En cuanto a las **teorías psicológicas**, que están implicadas en el medio ambiente, sabemos que la persona activa mentalmente, con intereses personales y familiares y un ánimo estable, envejece mejor que las personas que se entregan a la pasividad nirvánica. Y curiosamente es la vejez un momento muy delicado para mantener estas variables estables, ya que habitualmente estamos expuestos a pérdidas de amigos y conocidos; a enfermedades, dolorosas o no, y sus complicaciones; a inmovilidades que nos llevan al aislamiento y que nos deprimen y nos sobrecargan emocionalmente. Por esto es muy importante tener una buena red socio-familiar que nos haga sentir protegidos.

Finalmente, en esta variable del medio ambiente, encontramos la vertiente social del envejecimiento, que simplemente se refiere al modo en que las distintas sociedades, culturas y tiempos enfrentan el envejecimiento. El paso de la utilidad a la inutilidad que supone la jubilación (mentalidad occidental), repercute sobre nosotros en el momento que se envejece. Indiscutiblemente los avances médico-tecnológicos están mejorando la calidad de vida en el envejecimiento, pero éste existe y hay ciertos datos biológicos que nos lo recuerdan: la disminución de la masa muscular y del agua corporal, el aumento de grasa corporal, la atrofia cerebral que supone alteración de la memoria simbólica (olvido de nombres), la

presbicia (vista cansada), la disminución de la elasticidad de los pulmones y el aumento de la rigidez torácica.

Y como cualidades psicológicas, normales del envejecimiento, el anciano se hace más rígido en sus planteamientos, “se radicaliza” es más lento afectivamente, disminuye su capacidad de relación con el ambiente y aumenta su sinceridad, su paciencia, su tenacidad y su lealtad.

En lo referente a la inteligencia, disminuye su capacidad de comprensión, pero aumenta la profundidad y el desarrollo de los conceptos con los que conecte.

A estas alturas de mi charla, creo que la pregunta que todos nos hacemos -¿Qué hacer para tener un buen envejecimiento?- tiene una respuesta clara: comer adecuadamente, mantener la actividad física, activar los intereses psíquicos, intelectuales y sociales, ingerir buenos complementos vitamínicos, barredores de radicales libres y, quizás, poner en activo “un poco” de su valor ético, hoy bastante olvidado, que consiste en el altruismo y generosidad con nuestros iguales, ya que es bien conocido por la ciencia que las personas que desarrollan mejor el mundo espiritual, gozan de la mejor defensa contra la depresión y las enfermedades físicas, porque el buen funcionamiento espiritual supone el “nutrirnos” de autoestima y, ésta es curativa psicológica e inmunológicamente.

Gracias por el tiempo y la atención que me prestaron.

Dra. D^a Eutiquiana Toledo Ruiz
Psiquiatra

Profesora A. del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de
Medicina de la Universidad Complutense de Madrid