

- [Clarín.com](http://Clarín.com)

## Salud

# Menos es más: prueban que sentirse más joven prolonga los años de vida

Era algo instalado en el imaginario colectivo, pero por primera vez una investigación sobre 6 mil personas en el Reino Unido consiguió la evidencia científica que faltaba. Las claves y la opinión de los especialistas.

“Cualquiera que conserve la capacidad de ver la belleza jamás envejece”, sostenía el escritor checo Franz Kafka. Cualquiera que se sienta con menos años de los que tenga realmente también podría prolongar su vida, según un estudio científico realizado en el Reino Unido a partir del seguimiento de más de 6.000 adultos de 52 años o más. Detectaron que los que dijeron sentirse más joven lograron prolongar su vida varios años más.

Se sabía que la autopercepción de la edad es un factor importante de vitalidad, pero el estudio de Andrew Steptoe, del departamento de epidemiología y salud pública del Colegio Universitario de Londres, es el que tuvo mayor número de participantes, y el que reúne por primera vez la mayor evidencia científica. Se descubrió que las personas que sentían que eran al menos 3 años más jóvenes que sus edades cronológicas tenían menor riesgo de morir

en los 8 años siguientes en comparación con los participantes que sentían tener su edad cronológica o incluso aquellos que se sentían mayores.

El trabajo, que tuvo impacto global, se publicó en la revista JAMA, de la Asociación Médica Estadounidense, e informó que en 2004 el 66% de los participantes dijo sentir que tenía 3 años menos; el 25% que tenía su edad cronológica y menos del 5% sentía que era un año más viejo. Casi diez años después, el equipo de investigadores encontró que hasta marzo de 2013 había fallecido el 14% del primer grupo en comparación con el 19% del segundo grupo y el 25% del tercer grupo (el que sentía que tenía más años).

“Es interesante el estudio –opinó Gonzalo Abramovich, gerontólogo y coordinador general del área de adultos Mayores de la AMIA y director de la diplomatura de cuidadores domiciliarios de la Universidad ISALUD -. Una manera de sentirse más joven es tener un proyecto de vida después de la jubilación. Es crucial salir de la rutina de solo vivir para comer y mirar televisión para pasar a moverse, reunirse con amigos y desarrollar actividades pendientes y que den placer, como clases de teatro, juegos, talleres de memoria, o musicoterapia. Cada uno puede adaptarse a seguir sus preferencias, pero tener un envejecimiento activo es la clave”.

En 1999, la Organización Mundial de la Salud planteó el concepto de envejecimiento activo como un proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad. Un concepto que incluye las recomendaciones de hacer actividad aeróbica, como caminatas diarias, natación o gimnasia en el agua, seguir un

plan de alimentación adecuada, con más pescados, frutas y verduras y –entre otros consejos– prestar atención a la prevención de caídas y fracturas.

En la Argentina, según el último censo de 2010, hay más de 5.700.000 mayores de 60 años, una cifra que representa el 14,27% de la población (aproximadamente 100 mil mayores tienen 80 años o más). Aún no se han hecho estudios sobre autopercepción de la edad en el país, “pero considero que los resultados de trabajos en otros países pueden tenerse en cuenta”, opinó Julián Bustin, jefe de la clínica de gerontopsiquiatría del Instituto de Neurología Cognitiva (INECO).

Trabajos anteriores habían señalado que las personas con mejor ánimo tienden a vivir más que las que sufren depresión y las que tienen mayor deterioro cognitivo. Uno de los experimentos fue realizado por Ellen Langer en el año 1981. La investigadora llevó a ocho hombres mayores a un retiro cerca de Boston, Estados Unidos, para hacerlos pasar por experiencias –con películas y músicas, entre otras estrategias– que habían ocurrido 20 años antes. Encontró que los participantes tenían mejorías notables en sus habilidades motoras y en la memoria después del experimento en relación a otro grupo que no pasó por la experiencia. “Al jubilarse y dejar de trabajar, una persona puede sentirse mal y puede afectar la salud a futuro. Para no sentirse más grande – aconsejó Bustin– lo mejor es seguir usando el cerebro, moverse, aprender algo nuevo, y tener una vida social intensa” .

**Valeria Román**

