

INEVITABLE LONGEVIDAD

Ya no es raro que tengamos en la consulta pacientes masculinos y femeninos de 70 -75 años en perfectas condiciones y que van a su chequeo anual. Estamos avanzando en la expectativa de vida de manera más rápida que lo calculado anteriormente.

El promedio de vida para países como Japón, Alemania y España para el 2050 es alrededor de los 48 años. Por su parte países como Colombia, Perú Ecuador son 37, 40, 39 respectivamente.

Por otra parte Japón es el país con la expectativa de vida al nacer más grande del mundo (86.6 años para las mujeres y 79.6 años para los hombres en el 2013). Recientemente se publicó que la expectativa de vida de las mujeres japonesas estaba alrededor de los ¡100 años!

Ya no sabemos que se debe este alargamiento del reloj pero se han invocado: avances de la medicina –ya no es tan fácil morir, más bien es bastante difícil– los hábitos alimenticios, el ejercicio, cambios en el estilo de vida.

Manami Inoue, profesor de epidemiología cáncer de la Universidad of Tokio en el Proyecto Professor, AXA Department of Health and Human Security está tratando de encontrar selectos factores de riesgos (y sobre todo aquello sobre los que se tiene algún control) y varias enfermedades relacionadas usando metodología comparable y otras técnicas de análisis estadísticos, ella está investigando como esos riesgos varían a través de la población japonesa, dependiendo de la edad de la gente, el género y el estado socio económico.

Algunos de los primeros resultados de este trabajo indican que fumar aumentan el riesgo de muerte prematura en 1.5 veces comparado con no hacerlo.

Los investigadores encontraron también, que en los japoneses el cáncer colorrectal para quienes beben alcohol es mayor que en otros países occidentales. .Esto porque se estima que el 50% de la población japonesa no tiene la enzima que metaboliza el acetaldehído.

Por otro lado, encontraron que beber regularmente té verde y en alguna grado café, reduce el riesgo relativo de morir por enfermedades cardiovasculares.

Siempre nos ha intrigado e interesado como parar el reloj y sobre todo llegando con todas las capacidades mentales y valiéndose por sí mismo.

¿Puede el estilo de vida ser más importante que los factores genéticos? La respuesta parece ser sí. Por ejemplo las mujeres japonesas viven más gracias a su estilo de vida, el cual incluye una mejor dieta, especialmente después de los 50 años de edad. Consumen menos carne y grasa animal y más pescado.

La incidencia de cáncer es mucho menor en el Japón que en los países occidentales y la obesidad aun es rara. Aunque la diabetes está incrementándose después de los 60 años, esto parece ser por simplemente vivir más largo y que la prevalencia de la diabetes aumenta con la edad.

Evidentemente la vejez es un estado mental. Chopra en su libro de "Rejuvenezca y Viva más tiempo" dice también que el estilo de vida, la salud mental, el ejercicio, la práctica del amor y seis recomendaciones más, hará que el reloj se atrase y lleguemos cada vez más lejos, más sanos.

Tratemos de ponernos la edad cronológica que queramos y podamos llevar y mostrar y eso ya nos hará sentirnos y ser más jóvenes que lo que podríamos ser.

Gustavo Gómez Tabares
Editor Jefe

The Impact of Green Tea and Coffee Consumption on the Reduced Risk of Stroke Incidence in Japanese Population DOI: 10.1161/STROKEAHA.111.677500