

Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte

TENDENCIAS >

ELECCIONES 2018 (/NOTICIAS/ELECCIONES-2018/112729) | JORGE ENRIQUE ROBLEDO (/NOTICIAS/JORGE-ENRIQUE-ROBLEDO/103934)

LONGEVIDAD (/SECCION/VIDA-MODERNA/7-1) | 12/9/2017 10:15:00 PM

Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte

En este exclusivo club de individuos mayores de 110 años estaría la clave para detener el envejecimiento. Un experto cuenta qué tienen ellos para vivir tanto sin enfermarse.



Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte. **Semana 35 años** | IDEAS QUE LIDERAN (http://www.semana.com)

El fin de año se acerca y con esa fecha regresa la conciencia de que el tiempo pasa inexorablemente. Aunque no lo noten, cada vuelta de página en el calendario pone a los seres vivos un paso más cerca de su final porque tiempo y envejecimiento van juntos. Pero para algunos seres humanos, el reloj pasa más lentamente que para los demás. Son los centenarios, personas que viven hasta los 100 años, es decir, 20 más que el promedio

en los países desarrollados, donde se calcula que hay 1 por cada 6.000 habitantes. Lo sorprendente no es llegar tan lejos, sino lograr ese hito sin enfermedades debilitantes. En un hecho que asombra a los científicos, la mayoría de ellos solo empieza a tener achaques a los 93 años, ¡33 años después de cumplir los 60!

Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte

Si eso ya sorprende, qué decir de los supercentenarios, aquellos que viven más de 110 años. Se calcula que apenas 1 de cada 1.000 mayores de 100 alcanza esa edad, y según un estudio del Max Planck Institute for Demographic Research, en 2010 había registrados 663 casos validados de superlongevos en el mundo, entre vivos y muertos. La mayoría se encuentra en Estados Unidos, Japón, Inglaterra, Francia e Italia. Tanto los centenarios como los supercentenarios van en aumento por las mejoras en la alimentación, las condiciones de trabajo y la seguridad, factores que han impactado la expectativa de vida. De 48 años en 1906 pasó a casi el doble en 100 años.

Le puede interesar: [Músculos en las orejas y otras cuatro cosas que tiene el cuerpo y ya no necesita \(http://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/partes-del-cuerpo-que-no-necesitamos/39094\)](http://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/partes-del-cuerpo-que-no-necesitamos/39094)

Aunque el centenario y el supercentenario parecen lo mismo, se trata de categorías muy diferentes. “Ser supercentenario es algo excepcional”, dice el médico geriatra Carlos Alberto Cano. Y lo son porque casi no se enferman y la mayoría comprime el periodo de achaques hacia los 3 meses finales de su vida, mucho menos que los centenarios, quienes comienzan a debilitarse 10 años antes de morir. “Durante casi toda su vida lucen y actúan como si tuvieran 20 años menos de los que dice su documento de identidad”, afirma James Clement, presidente de la ONG Betterhumans, que los ha estudiado a profundidad.

Son bajos de estatura frente al promedio, y se mantienen física y socialmente activos durante toda su vida, aunque no se sabe si lo hacen porque viven más sin enfermedades (Enfermedades) crónicas o porque no tienen que lidiar con el dolor permanente, la demencia y otros males que sí le llegan a la mayoría menos afortunada.

A este exclusivo club pertenece Jeanne Calment, la francesa que vivió 122 años y 164 días, y pese a haber muerto en 1997, aún ostenta el título del ser humano más longevo registrado hasta ahora. Hoy la japonesa Nabi Tajima, quien nació en 1900, es la más vieja de la Tierra (Tierra). La mayoría de ellos le atribuye su entereza física y mental al estilo de

vida. "Caminatas en la mañana con chocolate", dice Goldie Michelson, de Worcester, Estados Unidos, para justificar sus 113 años: "decir siempre la verdad", dice otro a sus 110 y tantos. "No tener enemigos", acotó otro más. "Comer huevo crudo y no casarse", decía Emma Morano, quien falleció en abril pasado a los 117 años.

Y en parte todo es cierto. En algunas regiones geográficas del mundo hay más centenarios, lo que ha llevado a pensar que viven más gracias a un estilo de vida menos malsano que el de las ciudades. Dentro de estas 'zonas azules', como el investigador Dan Buettner las bautizó, está Loma Linda, California, donde habita una población de seguidores de la religión adventista del séptimo día que, según los estudios científicos, tienen la mayor expectativa de vida de Estados Unidos, con 88 años para los hombres y 89 para las mujeres. Los expertos lo atribuyen a que su fe les exige seguir hábitos saludables como no comer carne, no fumar, hacer ejercicio y pasar mucho tiempo en familia, casi lo opuesto a lo que hace el resto de gente en ese país.

Le sugerimos: ¿Realmente hay pueblos que pagan para que te vayas a vivir a ellos? (<http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/pueblos-que-pagan-para-que-te-vayas-a-vivir-a-ellos/549507>)

Clement, sin embargo, aduce que el estilo de vida puede ayudar a alguien a llegar a los 100, pero que se requiere más que eso para ser un supercentenario, pues muchos de ellos no han seguido estilos de vida propiamente saludables. "Han fumando y tomado alcohol durante toda su vida y aun así viven más", explica. Se cree que quizás en su genoma no hay tantos de los genes que causan las enfermedades debilitantes de la vejez como osteoartritis, cáncer y problemas cardiovasculares. Pero recientemente se ha visto que ellos no están libres de esos genes. Por eso hoy avanza la teoría de que para vivir más de 100 se "requiere del material adecuado: variantes en el ADN que los protegen de la enfermedad", dijo Clement a SEMANA. "Navegan por el tiempo tan fuertes y activos como siempre y nunca parecen sufrir de esas enfermedades por esas variantes genéticas protectoras que nosotros no tenemos y ellos sí".

El trabajo del médico Tom Pearl en el New England Longevity Project demostró lo anterior. Concluye, entre otras cosas, que la longevidad extrema pasa de generación en generación, y que si bien estos individuos tienen variantes genéticas asociadas a

enfermedades como el resto de la población, su ventaja genómica reside en que cuentan con variantes que detienen el proceso de envejecimiento y disminuyen el riesgo de males como alzhéimer, diabetes, cáncer (Cáncer) y derrames cerebrales.

Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte

Clement busca identificar esos genes y ya ha recogido 35 muestras de ADN en América del Norte, Europa y el Caribe. Recientemente, el experto donó esas secuencias genómicas al público para “acelerar el proceso de encontrar los genes protectores”. Según el experto, eso ayudaría al 99 por ciento de la población que nace sin ellos a vivir más y sin enfermedad. “Se acabaría el sufrimiento innecesario y se liberarían muchos recursos que hoy se dedican a tratar las enfermedades crónicas que llegan con la vejez (Vejez)”, dice el experto.

Le recomendamos: Por qué algunos en navidad se sienten como 'grinch' (http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/el-grinch-en-navidad/550018)

Aún está por verse si es posible pasar la barrera de la francesa Calment, pues nadie sabe aún si la vida humana tiene un límite. Algunos señalan la frontera de los 126 años, pero creen que la cifra puede ser mayor, pues en los próximos 20 a 30 años la ciencia podrá arreglar casi todos los problemas del cuerpo humano. “Con métodos avanzados de terapia genética, se podrá mejorar el código genético para recibir los rasgos más apropiados para la humanidad”, dice Clement, que al hacer pública esta investigación piensa conseguir más ADN de estos superlongevos.

Encontrar a estos individuos es como buscar una aguja en un pajar, pues solo hay 150 en el mundo. Muchos fallecen antes de que los investigadores alcancen a tomarles una muestra de sangre. Y en los países subdesarrollados no hay métodos confiables de registro para verificar la edad de los más viejos. Hasta ahora han aparecido 2.500 de esos genes sobreexpresados en los supercentenarios. Algunos de ellos están en regiones del código genético relacionadas con riesgo de enfermedad.

No hay forma de saber si usted será supercentenario pero lo cierto es que las arrugas no son un marcador biológico, sino más bien un resultado de mucha exposición al sol. Mientras esta investigación da frutos, Clement recomienda “comprarse un aparato que mida el nivel de azúcar en la sangre. El objetivo es que no pase de 85 mg/dl por día; seguir

una dieta con menos carbohidratos, leche y carne, y más pescado, vegetales y nueces; dormir entre 6 y 8 horas diarias y hacer ejercicio entre 30 y 60 minutos diarios". Según él, eso no le garantizará llegar a centenario, pero sí le comprará unos años extra de vida.

Supercentenarios: los que le hacen el quite a la muerte

LO MÁS LEIDO

- [La historia de un militar agredido que causó un rifirrafe político \(/nacion/articulo/indigenas-y-militares-en-cauca-se-enfrentan-por-tierras/552669\)](/nacion/articulo/indigenas-y-militares-en-cauca-se-enfrentan-por-tierras/552669)
- [Duque, Ordóñez y Marta Lucía, la coalición de derecha tropieza \(/nacion/articulo/se-esfuma-la-alianza-de-la-derecha-para-la-primer-vuelta-presidencial/552585\)](/nacion/articulo/se-esfuma-la-alianza-de-la-derecha-para-la-primer-vuelta-presidencial/552585)
- [¿Cuáles son los 3 lugares en América Latina que National Geographic recomienda visitar en 2018? \(/mundo/articulo/cuales-son-los-3-lugares-en-america-latina-que-national-geographic-recomienda-visitar-en-2018/552625\)](/mundo/articulo/cuales-son-los-3-lugares-en-america-latina-que-national-geographic-recomienda-visitar-en-2018/552625)

0 COMENTARIOS

TEMAS RELACIONADOS >

[REVISTA SEMANA \(/NOTICIAS/REVISTA-SEMANA/102503\)](/NOTICIAS/REVISTA-SEMANA/102503) [VEJEZ \(/NOTICIAS/VEJEZ/103523\)](/NOTICIAS/VEJEZ/103523)

Últimas noticias

[\(/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600\)](/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600)

[Prieto en la mira \(/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600\)](/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600)

[\(/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600\)](/nacion/articulo/imputacion-de-cargos-a-roberto-prieto-exgerente-de-la-campana-de-santos/552600)

LEA MÁS 