

ACTUALIDAD / SALUD

Científicos revelan cuál es el secreto de la longevidad

El Ciudadano · 8 de junio de 2021

"Muchos grupos están tratando de entender esto secuenciando el ADN de centenarios y supercentenarios y realizando análisis de todo el genoma", señalaron



El secreto para una vida más longeva es algo que el hombre ha buscado desde el principio de la civilización. Y a pesar de que diferentes culturas afirman haber descubierto el elixir de la juventud, la ciencia todavía no parece dar una respuesta unánime sobre qué factor determina la expectativa de vida.

Las diferencias que existen entre los países con esperanzas de vida altas y bajas **se pueden explicar por razones económicas, servicios sanitarios y hasta por la calidad de vida** en general, además de otros factores cuantificables.

Sin embargo, no parece haber una explicación para que en los países desarrollados la **expectativa de vida en promedio sea de 80 años y algunas personas**, incluso en países menos desarrollados, lleguen a los 110 o incluso más años.



Abuela con bastón (Imagen referencial) - Sputnik Mundo, 1920, 07.06.2021

Foto: Pixabay/referencial.

Es aquí donde la biología y otras ciencias intervienen para averiguar qué factor es el decisivo. **¿Está acaso la longevidad codificada en el ADN? ¿o hay algo más?** El portal *Science Alert* decidió hacer esta pregunta a 11 expertos en envejecimiento, biología celular y genética. Esto es lo que descubrieron.

En primer lugar, los científicos interpretaron de dos maneras esta pregunta. La primera interpretación se refiere a si la longevidad de los seres humanos en comparación con otras especies estaba determinada por los genes, mientras que la segunda interpretación compara la longevidad entre seres humanos.

Al comparar la esperanza de vida entre especies, la respuesta es clara: **sí está determinado por la genética**. Y es que las diferentes especies animales tienen una esperanza de vida muy variada. Así, vemos que el tiburón de Groenlandia puede vivir hasta los 400 años, mientras que algunas especies de moscas solo viven 5 minutos. La razón detrás de estas diferencias es la genética.

 Si todos queremos vivir más, ¿por qué la vejez nos parece negativa? - El

Comercio

Foto: Pixabay/referencial.

«La pregunta podría significar: ¿los límites superiores de longevidad en los seres humanos como especie están determinados principalmente por la genética? En este caso la respuesta es ‘casi seguro que sí’. Por ejemplo, **la esperanza de vida máxima de los seres humanos es aproximadamente el doble que la de nuestros parientes** más cercanos entre los primates superiores, como los chimpancés y los gorilas», señaló David Gems, experto en envejecimiento de la University College London.

Sin embargo, al analizar las diferencias de longevidad entre humanos hay un factor decisivo: **el estilo de vida**. El efecto del estilo de vida sobre la longevidad es claramente evidente cuando observamos **cómo la esperanza de vida promedio ha aumentado durante cientos de años** debido a una mayor accesibilidad al agua potable, los alimentos y la atención médica, afirman en *Science Alert*.

En contra de la intuición, se ha demostrado que restringir la ingesta de calorías podría estar relacionado con la longevidad en los seres humanos. Otro factor de estilo de vida es el ejercicio. Se ha demostrado que **incluso el ejercicio ligero durante 15 minutos al día aumenta la esperanza de vida** en alrededor de 3 años.

«Si uno toma [la pregunta] en el sentido de: las diferencias en la esperanza de vida entre personas individuales están determinadas principalmente por la genética, entonces la respuesta es ‘extremadamente improbable’», afirma Gems y la mayoría de los expertos estuvieron de acuerdo.

Puede ser difícil determinar si la existencia de familias con muchas personas muy mayores **se debe a la genética o al ambiente, ya que a menudo los**

miembros de la familia adoptan dietas y estilos de vida similares.

Estudiar el ADN de estas personas longevas podría dar más información.

«Muchos grupos están tratando de entender esto secuenciando el ADN de centenarios y supercentenarios y realizando análisis de todo el genoma», señaló Ken Parkinson, experto en antienvjecimiento y oncología de la Universidad Queen Mary de Londres.

Fuente: [Agencia Sputnik](#).

Algunas cepas de influenza podrían haber desaparecido por restricciones de la pandemia

Fuente: [El Ciudadano](#)