



Secretos de la Longevidad: Los Biomarcadores en la Sangre

Description

Los biomarcadores en sangre ofrecen pistas sobre los procesos biológicos de la longevidad. Aunque no establecen una relación causal, son fundamentales para mejorar la salud y la calidad de vida en la vejez.

CONTENIDOS

El secreto de los centenarios: ¿qué tienen en común las personas que viven más de 100 años?

Vivir más de 100 años es un sueño para muchos, pero una realidad para algunos. Los centenarios, como se les llama a las personas que alcanzan esa edad, son cada vez más numerosos en el mundo. De hecho, son el grupo demográfico que más crece, con un aumento del doble cada diez años desde los años 70.

¿Qué tienen en común estas personas que logran superar el siglo de vida? ¿Qué factores determinan una vida larga y saludable? Estas son preguntas que han interesado a la humanidad desde hace milenios. Ya Platón y Aristóteles hablaban y escribían sobre el proceso de envejecimiento hace más de 2.300 años.

Sin embargo, encontrar las respuestas no es fácil. Se trata de desentrañar la compleja interacción entre la predisposición genética y los hábitos de vida, y cómo estos influyen a lo largo de la vida de cada persona.

Un reciente estudio, publicado en la revista GeroScience, ha revelado algunos marcadores biológicos comunes, como los niveles de colesterol y glucosa, en las personas que viven más de 90 años.

La importancia de los biomarcadores para el estudio de la longevidad

Un marcador biológico, o biomarcador, es una sustancia que se puede medir en el organismo y que refleja algún aspecto de su estado de salud. Por ejemplo, el colesterol es un biomarcador que indica el nivel de grasa en la sangre y que se relaciona con el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Los biomarcadores son importantes para estudiar la longevidad porque pueden dar pistas sobre los mecanismos biológicos que intervienen en el envejecimiento y la supervivencia. Además, pueden servir para identificar a las personas con mayor probabilidad de vivir más años y con mejor calidad de vida.

El estudio mencionado anteriormente incluyó 12 biomarcadores relacionados con la inflamación, el metabolismo, la función hepática y renal, así como con la posible malnutrición y anemia. Todos ellos han sido asociados con el envejecimiento o la mortalidad en estudios previos.

Te Puede Interesar:

Los biomarcadores que revelan el secreto de la longevidad

El estudio se basó en los datos de 44.000 suecos que se sometieron a evaluaciones de salud entre los 64 y los 99 años. Estos participantes fueron seguidos a través de registros suecos durante un máximo de 35 años. De ellos, 1.224, o el 2,7%, llegaron a vivir 100 años. La gran mayoría (85%) de los centenarios eran mujeres. Los investigadores compararon los perfiles de biomarcadores de las personas que vivieron más de 100 años y de sus pares que vivieron menos, e investigaron la relación entre los perfiles y la probabilidad de llegar a ser centenario.

Los resultados mostraron que, en general, las personas que alcanzaron los 100 años tendían a tener niveles más bajos de glucosa, creatinina y ácido úrico desde los 60 años. Aunque los valores medios no difieren significativamente entre centenarios y no centenarios para la mayoría de los biomarcadores, los centenarios rara vez mostraban valores extremadamente altos o bajos. Por ejemplo, muy pocos de los centenarios tenían un nivel de glucosa superior a 6,5 o un nivel de creatinina superior a 125.



El Ácido Árico tuvo una diferencia absoluta de 2,5 puntos porcentuales. Esto implica que el grupo con el Ácido Árico más bajo tenía un 4% de posibilidades de vivir hasta los 100 años, mientras que el grupo con el Ácido Árico más alto solo tenía un 1,5% de alcanzar esa edad.

El estudio de los biomarcadores revela los mecanismos biológicos que determinan la longevidad

Existe una posible relación entre la salud metabólica, la nutrición y la longevidad excepcional. Los biomarcadores que se encontraron más bajos en los centenarios están relacionados con el metabolismo de la glucosa, la función renal y la inflamación, que son procesos que se alteran con el envejecimiento y que pueden contribuir al desarrollo

de enfermedades crónicas. Además, los centenarios tienen una mayor capacidad de mantener la homeostasis, es decir, el equilibrio interno del organismo, frente a los cambios ambientales y fisiológicos. Esto se refleja en la menor variabilidad de sus biomarcadores a lo largo del tiempo.

Sin embargo, el estudio no permite establecer una relación causal entre los biomarcadores y la longevidad, ni tampoco identificar qué factores genéticos o ambientales son responsables de los valores de los biomarcadores. Es probable que factores como la alimentación y el consumo de alcohol jueguen un papel importante. Asimismo, es posible que la casualidad también intervenga en algún momento para alcanzar una edad excepcional. Pero el hecho de que se observen diferencias en los biomarcadores mucho tiempo antes de la muerte sugiere que los genes y el estilo de vida también tienen su influencia.

La longevidad para la sociedad y la ciencia

El estudio de la longevidad puede aportar beneficios tanto para la sociedad como para la ciencia. Por un lado, puede ayudar a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores, al identificar los factores que favorecen un envejecimiento saludable y prevenir o retrasar la aparición de enfermedades asociadas a la edad. Por otro lado, puede contribuir al avance del conocimiento científico sobre los mecanismos biológicos del envejecimiento y la supervivencia, así como al desarrollo de nuevas terapias y tratamientos para combatir el deterioro funcional y las [patologías del envejecimiento](#).

¿Cómo podemos aplicar estos hallazgos en nuestra vida cotidiana?

Los descubrimientos sobre los marcadores biológicos de la longevidad pueden tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar. Aquí hay algunas recomendaciones prácticas basadas en la investigación:

1. **Controla tus niveles de glucosa y creatinina:** Mantener un control adecuado de estos biomarcadores puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos.
2. **Adopta una dieta saludable:** La alimentación desempeña un papel crucial en nuestra longevidad. Prioriza alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas y minerales. La dieta mediterránea, con su énfasis en aceite de oliva, pescado, frutas y verduras, es una excelente opción.
3. **Haz ejercicio regularmente:** El ejercicio físico no solo fortalece nuestros músculos y huesos, sino que también mejora la función cardiovascular y cognitiva. Encuentra una actividad que disfrutes y mantén una rutina constante.
4. **Cuida tu salud mental:** La resiliencia emocional y una actitud positiva pueden influir en nuestra longevidad. Practica la gratitud, la meditación y busca apoyo social cuando lo necesites.
5. **Evita el tabaco y el exceso de alcohol:** Estos hábitos perjudiciales están relacionados con enfermedades crónicas y acortan la esperanza de vida. Si fumas, considera dejarlo, y modera el consumo de alcohol.
6. **Mantén un peso saludable:** El sobrepeso y la obesidad están asociados con una mayor incidencia de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Controla tu peso a través de una alimentación equilibrada y ejercicio.
7. **Realiza chequeos médicos regulares:** Visita a tu médico para evaluar tus biomarcadores y detectar posibles problemas de salud a tiempo.
8. **Sigue aprendiendo y mantente activo:** El cerebro también necesita ejercicio. Lee, aprende cosas nuevas, mantén relaciones sociales y mantén tu mente activa.

Para seguir pensando

¿Qué factores determinan que algunas personas vivan más de 100 años? Un estudio sueco analizó 12 biomarcadores en 44.000 personas y encontró que los centenarios tenían niveles más bajos y menos variables de glucosa, creatinina y ácido úrico. Estos biomarcadores están relacionados con la salud metabólica, renal e inflamatoria, que se alteran con el envejecimiento. El estudio también mostró que los centenarios tenían una mayor capacidad de mantener el equilibrio interno del organismo. Sin embargo, el estudio no pudo establecer una relación causal entre los biomarcadores y la longevidad, ni identificar los factores genéticos o ambientales que los influyen.