

## ¿ES POSIBLE AUMENTAR LOS AÑOS DE VIDA?

**M.D. Pablo Isaza Nieto**

El sueño de la humanidad es aumentar la expectativa de vida, es decir, vivir más años con la mejor calidad posible. En todos los campos de la investigación se llevan a cabo estudios que demuestren o concluyan que el hábito de determinadas pautas de vida como el tipo y la cantidad de alimentos que se consumen, el ejercicio, el entretenimiento, el control preventivo y periódico para contrarrestar algunas enfermedades, la utilización de medicamentos cuando se padece un mal crónico, en fin, un conjunto de prácticas ya aceptadas, puedan llevar a incrementar los años de vida de una persona.

Un estudio de médicos canadienses acaba de demostrar que un largo periodo de ejercicio aeróbico de intensidad relativamente alta, como por ejemplo, el trotar diariamente, el jugar tenis al menos tres veces a la semana, el nadar a niveles de semicompetencia o el montar en bicicleta al menos una hora, puede aumentar la potencia aeróbica en un 25 por ciento equivalente a entre 10 y 12 años biológicos. Según el Dr. Roy Shepard de la Universidad de Toronto, Canadá, una persona que mantiene una forma física adecuada, podría retrasar el envejecimiento biológico, hasta en 12 años. Los tipos de ejercicio mencionados mejoran el consumo de oxígeno del cuerpo y la utilización de este en la generación de energía. Sin embargo, según el Dr. Shepard, la potencia aeróbica va declinando, iniciándose en la mediana edad, disminuyéndose con cada década. Así, un hombre sedentario tiene a los 60 años la mitad o menos de la potencia aeróbica que tenía a los 20 años. Para él resulta difícil hacer cualquier actividad física sin experimentar una gran fatiga. En contraste si se inicia una actividad de ejercicio relativamente alta por un periodo prolongado la potencia aeróbica puede aumentar en un 25 por ciento, lo que es equivalente a 10 ó 12 años biológicos.

Médicos del Servicio de Veteranos de Washington D.C., realizaron un estudio, publicado en la revista médica "Circulación", que demuestra que el ejercicio diario se relaciona con menores probabilidades de muerte prematura. En este caso, investigaron 15 mil 660 participantes, para establecer la relación entre actividad física y mortalidad. El estudio se inició en 1983 y terminó en 2006, sometiendo a los participantes a una prueba de esfuerzo en una cinta para correr. Para establecer una clasificación establecieron rangos de "muy alta", "alta", "moderada" y "baja". Los resultados demostraron que aquellos con capacidad de ejercicio "alta" presentaron la mitad de riesgo de muerte durante el periodo de seguimiento, en comparación con los de capacidad "baja". Al comparar los de capacidad "baja" con los de "muy alta", estos últimos tuvieron 70 por ciento menos posibilidades de fallecer durante el periodo de estudio. Una conclusión del estudio, tal vez la más importante es que los hombres de mediana edad y edad avanzada pueden obtener niveles de capacidad de ejercicio adecuados caminando a paso rápido 30 minutos al día durante cinco a seis días por semana.

Para abundar en estudios que relacionan la salud con el ejercicio, investigadores del King's College de Londres, Inglaterra, han demostrado que las personas que son físicamente activas durante su tiempo libre se mantienen biológicamente más jóvenes que aquellas que llevan una vida sedentaria, teniendo por lo tanto tasas más bajas de enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, hipertensión, obesidad e hipertensión. "La inactividad podría disminuir la esperanza de vida no solo a predisponer a enfermedades que vienen con el envejecimiento sino también porque podría influir en el envejecimiento mismo".

Una puntada final, muy atractiva, es el resultado de un estudio que concluye que la actividad física y un consumo no excesivo de alcohol disminuyen la mortalidad por enfermedad cardíaca. El estudio, hecho en Dinamarca, fue publicado en el "European Heart Journal" y confirma que el riesgo más bajo de mortalidad se observó entre los moderados bebedores activos, y el mayor riesgo entre los abstemios y grandes bebedores que no hacían ejercicio. ¡Iniciemos desde ya el ejercicio para vivir más y mejores años!