



“No seremos inmortales, pero la meta de los 120 no está lejos”



La literatura, el cine o el arte han plasmado, durante siglos, la atractiva idea de la eterna juventud. Su elixir, al alcance de unos pocos, permite que en lugares seleccionados del mundo algunos de sus habitantes hayan soplado ya las velas de los 115 e incluso 117 años. Sobre estos pueblos, estilo de vida y avances científicos ha escrito Antonio López Farré, profesor e investigador del Departamento de Medicina, junto con el profesor José Miguel Rodríguez-Pardo de la Universidad Carlos III en *Longevidad y Envejecimiento en el tercer milenio* (Fundación Mapfre, 2017).



Las zonas azules del mundo alcanzan los 115 años. / [Grupo Los Nogales](#).

MARÍA MILÁN | Vivir hasta los 120 suena, a priori, tentador pero, ¿qué riesgos tiene?

Cuanto más años vivimos, más posibilidades tenemos de tener algún tipo de patología. En el libro hemos intentado tratar el envejecimiento activo, personas sin patologías graves y prácticamente autónomas que están bien intelectualmente. En el libro hemos recogido datos de personas que han superado los 100 años de distintas partes del mundo, algunas incluso han llegado a 117 con envejecimiento activo.

Okinawa, Icaria, Nicoya, Loma Linda y Cerdeña, las “zonas azules” más longevas del planeta. ¿Cuál es el secreto de su eterna juventud?



Esa pregunta también nos la hemos hecho nosotros cuando hemos terminado el libro. Hemos estudiado países, regiones y personas individuales intentado explicar por qué llegan a esas edades en ciertos lugares del planeta. Por ejemplo, Icaria representa lo que dicen todos. Es una isla griega que tiene un porcentaje muy elevado de personas que superan los 90 años.

¿Qué han hecho para conseguirlo?

Lo primero que te dicen, todas ellas, es que son felices quizás un buen indicio de menor estrés. Ese es el primer factor. ¿Qué comen? Por ejemplo, en Icaria lo que produce su isla: pescado, mucha fruta y verdura y poca carne roja porque tienen menos ganado. Además, toman leche de cabra. No hacen ningún deporte especial pero la isla tiene unas características geográficas peculiares: se trata de una montaña y para ir a comprar el pan tienen que bajar a la parte baja de la isla y volver a subir las cuestas todos los días. Este es otro factor, el ejercicio físico moderado. Por último, la genética. En las familias con miembros centenarios, tienen sus descendientes mayor probabilidad de llegar a ser también centenarios. En el libro se hace mucho hincapié de la importancia de la genética, los nuevos conocimientos sobre este tema y el envejecimiento y que podrían favorecer la longevidad.



El profesor Antonio López Farré. / A.L.F. [Nogales](#).

Dedican un capítulo a la epigenética. ¿Qué papel juega en el envejecimiento?

Hay una serie de genes que se están asociando cada vez más a la probabilidad de ser más longevo. Hasta tienen nombres graciosos, como el gen de “Peter Pan”, que hace que tengas apariencia de más joven, o el gen “Matusalem”, que aumenta la probabilidad de vivir más años. Puede que una persona no tenga la forma del gen que le permita vivir más, o incluso uno relacionado con una menor longevidad. ¿Cómo se puede parar la expresión de ese gen o potenciar la de otro?. Eso se puede conseguir modificando factores ambientales: la nutrición y la actividad física fundamentalmente. La epigenética es el estudio de cómo el ambiente modula la expresión de genes. Te interesa que un gen bueno se exprese más que uno malo, y eso se puede conseguir mediante modificaciones epigenéticas.

¿Qué papel juega el estilo de vida?

Uno fundamental. La alimentación y la actividad física moderada son dos factores fundamentales para favorecer la longevidad. Fruta, verduras,



pescado, son una constante. Y el relax. En el libro hemos aprendido que en los pueblos orientales, las personas centenarias han practicado actividades físicas que conlleva cierto grado de meditación. Es muy frecuente que las personas centenarias de estos países te digan que han practicado algún tipo de deporte relacionado con las artes marciales.

Además de estilo de vida y genes, dedican un capítulo a diversas técnicas que pueden prolongar la vida. De todas, ¿cuál nos puede acercar más al objetivo de vivir más y mejor?

Probablemente, la terapia génica reparadora, la posibilidad de cambiar un gen que no funcione bien. Técnicamente es factible, simplemente recordar la técnica de CRISP/Cas9 que se ha descubierto que utilizan las bacterias y que les permite cortar un gen dañado y recomponerlo con la secuencia del gen correcto. En relación a esto, el otro día me preguntaron si íbamos a conseguir ser inmortales. Yo creo que eso no, pero de la meta de los 120 años tampoco estamos tan lejos.

¿Veremos en este siglo que esa barrera de los 120 deje de ser para unos pocos privilegiados?

Pienso que aún no en proporción elevada de personas que la alcancen, pero la esperanza de vida aumentará y es factible que en poco tiempo se alcance los 90 años. A esto sin duda ayudará que se ha puesto de nuevo en valor el cuidarse más, hacer más ejercicio y comer más sano. Que unas personas puntuales lleguen a 120, eso sí lo veremos, y no estamos tan lejos de ello ya que como se refleja en el libro varias personas ya han alcanzado los 115 años.

¿Ser tan longevos puede ser un problema para el sistema de pensiones y de salud?

Me imagino que sí, aunque no soy ningún experto en economía. Cuanto más vivimos más gasto potencial podemos realizar en salud y no cotizamos. No obstante, estamos en una sociedad que piensa que “o eres joven o ya no vales”. Personalmente pienso que eso es un error muy grande y que en alguna medida estamos empezando a sufrir. Hay muchas personas mayores con cabeza privilegiadas que pueden darnos consejos muy sabios para mejorar muchas cosas. Los jóvenes, utilizando un simil deportivo, una cantera y un presente muy importante y fundamental entre otras muchas cosas para el progreso y modernización conceptual, pero también la gente mayor resuelve muchas veces situaciones complejas de forma muy eficaz simplemente por experiencia.



Referencia bibliográfica: José Miguel Rodríguez-Pardo del Castillo y Antonio López Farré. “Longevidad y envejecimiento en el tercer milenio: nuevas perspectivas” *Fundación Mapfre* 2017.

Puedes leer y descargar el libro completo en [este enlace](#).