



Longevidad

Ciudadanía, 26/12/2017

El deseo de vivir hasta una edad avanzada es entendible y racional.

Ya que la alternativa es morir joven o siendo adulto. En este sentido, es lógico que las personas presten atención a su alimentación para que sea la más adecuada.

Un libro del bioquímico italiano Valter Longo que lleva por título *La dieta de la longevidad* es muy interesante porque da información contrastada sobre los beneficios de ingerir alimentos vegetales, frutos secos y pescado de modo habitual.

Longo posee un reconocido prestigio a nivel mundial por sus investigaciones y descubrimientos sobre el envejecimiento y las enfermedades asociadas o relacionadas con él.

Frente a la comida basura o con mucha grasa es mejor alimentarse con la dieta mediterránea, según dicen los nutricionistas. Valter Longo ha analizado lo que comen las personas centenarias y también ha investigado zonas del planeta que destacan por la longevidad de sus habitantes. Por ejemplo, en Okinawa, sur de Italia, Grecia y otros lugares.

Los experimentos con ratones que viven dos años y medio proporcionan datos muy valiosos al respecto, ya que tienen un organismo muy parecido al humano. Si se logra retrasar el proceso de envejecimiento no surgen enfermedades que están, de una manera u otra, vinculadas al mismo.

Este bioquímico italiano dice en su libro que: «Gracias a la gerontología, la medicina preventiva y la investigación geriátrica hoy sabemos que la vida – incluso una muy larga- no está necesariamente asociada a las enfermedades».

A lo largo del libro el autor da algunas explicaciones de su trayectoria vital y de su proceso de formación e investigación, ya que son relevantes para entender sus motivaciones a la hora de escribir su obra. El subtítulo de su libro es: *Comer bien para vivir sano hasta los 110 años*.

Parece ser, según dicen expertos que la ingesta de café reduce el riesgo de padecer Parkinson y Alzheimer, aunque esto pueda ser objeto de discusión y debate, pero estadísticas, con un número significativo de datos y pruebas experimentales, parece que avalan esta afirmación.

De todos modos, es evidente que leer, escribir y otras actividades que supongan entrenamiento cerebral ayudan a evitar o retrasar las demencias y el Alzheimer en numerosos casos, aunque no en todos.

La publicación de este tipo de libros es algo que beneficia a la gente. Ya que lo que se difunde puede influir en las conductas alimentarias para hacerlas más saludables, si las personas así lo quieren, por supuesto. Se comprende que Valter Longo escriba: «Uno de mis libros preferidos es *Uno, ninguno y cien mil*, del premio Nobel de literatura Luigi Pirandello. Su idea era sencilla y a la vez extraordinaria: si nadie te conoce, en cierto sentido, no existes, pero si te conocen 100.000 eres las 100.000 personas que viven en sus cabezas».

Aunque no lo parezca la alimentación influye muchísimo en la posibilidad de vivir cien años o más. Incluso con buena salud. Y

lo reiteran los grandes expertos en estas cuestiones de la longevidad y el envejecimiento.

Los avances de la bioquímica, la biología molecular, la medicina, la neurociencia, etcétera., están abriendo nuevas posibilidades para poder intervenir a niveles celulares y lograr que se haga bastante más lento el proceso de envejecer. Longo ha investigado sobre cómo envejece la levadura: «Lo primero que hice fue decidir un nuevo enfoque científico; así inventé un método al que llamé “vida cronológica de la levadura” y lo apliqué para identificar los genes que intervenían en el envejecimiento». Y los resultados y aplicaciones de la investigación genética serán una realidad, probablemente, dentro de veinte o treinta años.

Y surgirán nuevos medicamentos que puedan curar el Alzheimer y las demencias o hacer que no aparezcan. Sin hablar de la terapia génica que consiste en una serie de estrategias con finalidad terapéutica, fundamentadas en la transferencia de material genético a un individuo. Porque la longevidad depende, en buena medida, de factores genéticos.

Actualmente, de lo que se trata es de vivir con la mejor calidad de vida posible. Se puede tener una vejez activa y enérgica o sedentaria y frágil. No cabe duda de que la actividad física es imprescindible para mantenerse sano. Y puede ser suficiente con caminar cada día una hora aproximadamente. Porque el exceso de ejercicio físico puede ser perjudicial, sin duda, por múltiples razones.

De todas formas, está claro que en el presente y el futuro ante el envejecimiento y la baja tasa de natalidad el trabajo de investigación que realizan Valter Longo y otros investigadores y científicos en busca de una ralentización del proceso de envejecer con una alimentación más apropiada es crucial y muy importante para toda la sociedad.