

Tema: Longevidad: Genética vs. Ambiente.

Ponente: Dra. Lilliams Rodríguez Rivera.

Afiliación: CITED Centro Internacional de la Tercera Edad.

A los 70 años usted todavía es un niño.
A los 80 años un hombre (o una mujer) joven.
Si a los 90 años alguien baja del cielo y lo invita,
Usted debe decirle: “Márchese, y regrese cuando tenga 100 años”.

Palabras de un centenario de las Islas de Okinawa (Japón).

INTRODUCCION.

La composición demográfica de las poblaciones ha cambiado dramáticamente. Los longevos (entendidos como aquellos que sobrepasan los 85 – 90 años de vida) se han constituido en el segmento de más rápido crecimiento, lo que puede traer implicaciones socioeconómicas y médicas muy especiales. Las causas de una mayor longevidad pueden ser varias, pero 2 se mencionan con fuerza: la marcada disminución del tamaño de las subpoblaciones infantiles, (entre otras, por una reducción de la tasa de natalidad), y el declive en la mortalidad que se observa después de los 80 años.

Acerca de los centenarios.

Los centenarios, esto es, aquellos ancianos que alcanzan la mítica barrera de los 100 años, e incluso la superan, representan el extremo máximo de la esperanza de vida, y se han convertido en el mejor ejemplo del envejecimiento satisfactorio. Los estudios hechos con este segmento poblacional tan especial demuestra la adopción por ellos de mecanismos que les han permitido enfrentarse a múltiples limitaciones; y logrado escapar a las enfermedades relacionadas con la edad. Para muchos especialistas, los determinantes de una longevidad excepcional resultan de un equilibrio, o mejor expresado, un diálogo, entre los factores genéticos (35%) y los ambientales (65%).



“Yo tomé el placer cuando pude. Yo actué claramente y moralmente y sin pesar. Yo tengo mucha suerte.”

Jeanne Louise Calment.

La persona más longeva registrada en la historia de la Humanidad.

(21 de Febrero de 1875 - 4 de Agosto de 1997).

Luego, es solo natural que los investigadores conduzcan investigaciones orientadas a entender las claves del envejecimiento satisfactorio, y la longevidad. En la Tabla 1 de este documento se muestran las recomendaciones hechas para el diseño de tales estudios.

Tabla 1. Recomendaciones sobre un conjunto minimamente necesario de dimensiones para la conducción de estudios humanos sobre supervivencia excepcional.

Dominio	Dimensiones minimamente necesarias
Edad	Edad referida Edad validada Supervivencia de los sujetos encuestados respecto de la población de pertenencia
Características sociodemográficas	Cohorte de nacimiento Sexo/género Color de la piel Etnicidad Educación Lugar de residencia
Estado de salud	Historia referida, por el propio paciente o un representante/guardian/cuidador, sobre enfermedades, afecciones y otras condiciones de salud
Actividad física	Edad de debut de las condiciones crónicas Índice ADL de Actividades de la Vida Cotidiana (Barthel) Índice de Actividades Instrumentadas de la Vida Cotidiana (Lawton-Katz) Rapidez de la marcha Tiempo de demora en incorporarse desde la posición de sentado
Estado nutricional	Fuerza del apretón de mano (si es posible) MNA Mini Examen Nutricional (Vellas, Garry, Guigoz)
Función cognoscitiva/intelectual	Mini Examen del Estado Mental (Folstein) Otras herramientas equivalentes
Características sociales y psicológicas	Habilidad/Capacidad para enfrentar situaciones adversas Escala de estrategias Escala de síntomas depresivos (Yesavage)
Características de la supervivencia como grupo	Índice de Apoyo Social de Duke Curvas de supervivencia familiar o de grupo de pertenencia Tasas de mortalidad ajustada según la edad

Estudio de Centenarios de Okinawa.

Este estudio comenzó en 1976, y hasta la fecha ha investigado a más de 600 centenarios. Si bien la protección genética juega un papel importante, el estilo de vida es determinante en el logro del envejecimiento satisfactorio, como pudiera inferirse de los estudios HLA y el análisis de riesgo de desarrollo de enfermedades autoinmunes. No obstante, estudios bioquímicos avanzados reportaron bajos niveles de especies reactivas de oxígeno, junto con concentraciones reducidas de homocisteína (esto último hablaría de un bajo riesgo cardiovascular). El riesgo de desarrollo de tumores hormona-dependientes también fue mínimo, en comparación con la población de pertenencia. El tránsito de las mujeres longevas por la menopausia fue un proceso natural. Se comprobó una baja proporción de demencia, y una buena capacidad de afrontamiento de las situaciones adversas. Lo sorprendente del Estudio de Centenarios de Okinawa es que se encontraron centenarios increíblemente saludables, que viven a plenitud mucho más tiempo que lo determinado por la expectativa de vida de la población japonesa.

Estudio de Centenarios de China.

Este Estudio se inició en el año 1998, y ha rendido informes transversales en el 2000 y el 2002. Se han logrado encuestar cerca de 4000 centenarios. Estos centenarios siempre realizaron trabajos agrícolas, o domésticos. Hoy cuentan con el apoyo económico de sus hijos, y el cuidado diario de sus hijas. La dieta equilibrada, el adecuado estilo de vida, y la satisfacción con lo vivido y lo logrado se cuentan entre los factores protectores de la longevidad. El matrimonio también se identificó como otro importante factor protector. El Estudio permitió el establecimiento de determinantes del deterioro cognitivo. Los longevos chinos comparten características comunes de optimismo y generosidad; y son relativamente saludables, pero necesitan ayuda, parcial o completamente, de otros en su diario vivir.

Estudio de Centenarios de Dinamarca.

El Estudio de Centenarios de Dinamarca se realizó entre 1995 – 1996, y abarcó a 276 centenarios. La mayoría de los encuestados padecía una o más enfermedades crónicas. La enfermedad cardiovascular, la osteoartritis, la demencia y la incontinencia urinaria fueron las afecciones más comunes. Sin embargo, la mayoría de los longevos se encontraba funcionalmente activo. Este estudio se distinguió de otros por la determinación del gen de la apolipoproteína E, a los fines de explorar el vínculo de la información genética con la longevidad/precariedad.

Estudio de Centenarios de New England (Estados Unidos).

El Estudio de Centenarios de Nueva Inglaterra se inició en 1994, con el objetivo doble de estimar la prevalencia de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y determinar los factores protectores del logro de 100 años de vida. El estudio encontró una baja proporción de obesos, y una tasa ínfima de tabaquismo. Las mujeres refirieron haber tenido su primer hijo después de los 35 – 40 años de vida. La mitad de los participantes en el estudio reveló la existencia de parientes de primer grado con edades avanzadas. La capacidad de afrontamiento del longevo fue superior, cuando se comparó con sujetos de menor edad. La suma de factores biológicos y adecuados estilos de vida y prácticas culturales resultaron en la prevención de la aparición de enfermedades

relacionadas con el envejecimiento. Estos resultados son relevantes, por cuanto se trataba de un grupo selecto, no homogéneo.

Estudio de Centenarios de Georgia.

Este estudio reunió a más de 150 centenarios. Los investigadores exploraron no solo porque viven tanto, sino también por qué lo hacen con éxito. Estos centenarios se mostraron independientes, o semi-independientes, y activos, gozando de buena salud física y mental. La mitad de los encuestados reveló que comía alimentos sanos y con moderación. Para ellos, es importante la actividad física. El 60.0% manifestó que tenía una buena (e incluso excelente) percepción de su salud. La frecuencia de trastornos depresivos era baja. De acuerdo con estos resultados (y otros), los investigadores concluyeron que el envejecimiento exitoso puede tener muchos componentes en varios dominios del estado de salud del individuo.

Estudio de Centenarios de Cuba.

El Estudio Cubano de Centenarios se ha caracterizado por ser multicéntrico en su diseño y naturaleza. Los propósitos de esta encuesta nacional son varios, entre ellos, caracterizar a los centenarios cubanos en los dominios funcional y cognitivo; e identificar variables e indicadores que permitan establecer una definición operacional del concepto longevidad satisfactoria.

En 2 provincias del país ya se han investigado más de 300 centenarios. La edad promedio es de 102 años. La mayoría de ellos nunca ha fumado o ingerido bebidas alcohólicas en su vida. Asimismo, gran parte de los encuestados refiere sentirse satisfecho con su vida. Se ha comprobado una marcada ausencia de depresión. Muchos de los centenarios cubanos son independientes en la conducción de las actividades básicas de la vida.

El logro de longevidad excepcional en el caso Cuba pudiera ser el resultado de la óptima combinación entre un estilo de vida apropiado y la base genética local. La serie de estudio conformada constituye una cohorte valiosa, desde el punto de vista científico, para establecer los determinantes de la longevidad. Ahora bien, el interés científico excepcional no radica en la longevidad *per se*, sino en el hecho de lograr esa supervivencia con calidad de vida.

CONCLUSIONES.

El logro de una longevidad excepcional es quizás la resultante más apasionante del éxito del permanente diálogo entre la constitución genética del ser humano, y los estilos de vida y desempeño, y las prácticas culturales con las que el hombre se enfrenta/adapta a su entorno para transformarlo creadoramente. Dentro de los estilos de vida y conducta que componen la cultura del hombre, el hábito dietético es el más influyente en el logro de un estado de salud a largo plazo. Es por ello que la indagación en los hábitos alimentarios y dietéticos del centenario debe ocupar un papel central en el diseño de las encuestas que se desarrollen en el futuro. Llegado el caso, se podría comprobar entonces si el consumo de huevo podría ser un elemento trascendental en alcanzar una longevidad libre de enfermedades, activa, válida e independiente.

DE LA AUTORA:



Lilliams Rodríguez Rivera. Médico. Acumula sendas especialidades de Primer Grado en MGI Medicina General Integral y Gerontología y Geriátría. Master en Salud Pública y Envejecimiento. Profesor Asistente de Gerontología y Geriátría. Investigadora Agregada. Miembro de ALMA Academia Latino-americana de Medicina del Adulto Mayor. Co-Directora del Centro Colaborador OPS/OMS en “Salud Pública y Envejecimiento”. Miembro de CARE Consejo Asesor para la Especialidad de Gerontología y Geriátría. Vice-Directora de Docencia e Investigación del CITED Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud. Acumula 15 publicaciones. Ha recibido 20 cursos de post-grado; e impartido otros 29. Ha participado con trabajos y otras formas de la comunicación científica en 46 eventos y reuniones científicas. Ha participado como colaboradora/asesora en 22 trabajos de investigación relacionados con la Geriátría y la Gerontología.