



Un proyecto europeo analiza el envejecimiento saludable

Los expertos buscan la manera de "ir añadiendo años a la vida sin perder la capacidad para funcionar"

TERESA DÍAZ
MADRID

■ ■ ■ El "Aprender a envejecer sin hacernos mayores" o, lo que es lo mismo, "cómo ganar años a la vida manteniendo la capacidad funcional", es el reto de Athlos, un proyecto europeo que busca los determinantes del envejecimiento saludable, explica el profesor Fernando Rodríguez-Artalejo. La elaboración de un documento con recomendaciones y políticas de salud que permitan transformar la sociedad para que los ciudadanos puedan envejecer mejor es el fin último de esta investigación, cuyos responsables mantienen desde ayer un encuentro en Madrid que finaliza hoy.

Rodríguez-Artalejo es catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y está al frente de uno de los dos grupos de trabajo que aporta la Universidad Autónoma de Madrid al proyecto, que en España lidera la Fundación San Joan de Deu de Barcelona. "Se trata, en definitiva, de conocer por qué se envejece mejor o peor", señala.

Pero, ¿qué es el envejecimiento saludable? "Ir añadiendo años a la vida sin perder la capacidad para funcionar, es decir, poder hacer las cosas que a la gente le importan o le interesan", así lo define este catedrático. En primer lugar, se trata de cuidar de uno mismo en los aspectos más básicos como lavarse o vestirse; y luego, atender la casa, ocuparse de los que le rodean y participar activamente en la sociedad.

Y esto ¿es posible? "Sí, es posible", responde rotundo Rodríguez-Artalejo. "De hecho, nuestro interés en investigar surge porque desde hace años sabemos que hay personas que envejecen de forma saludable y queremos entender qué les diferencia de las que no".

ASPECTOS QUE INFLUYEN

Aunque aun no se han despejado todas las incógnitas, los expertos ya conocen algunos de los aspectos que influyen: un estilo de vida saludable y una buena interacción social son "clave".

"Fundamentalmente", una buena nutrición a lo largo de la vida, la actividad física adaptada a las capacidades de cada uno desde la infancia, no fumar y mantener una buena relación con los demás.



Una pareja de jubilados contempla el mar mientras toma el sol en un banco.

JALUME SELLART

También es objetivo del proyecto, que acaba de entrar en su segundo año, establecer una nueva definición de "qué se entiende por un viejo sano".

"No se trata de decir quién es o no viejo ni que caracteriza a la vejez, pues eso corresponde a otras disciplinas, a nosotros nos interesa saber cómo ganar años a la vida manteniendo la capacidad funcional", precisa este experto.

Recientemente la Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución de la Estrategia y Plan de Acción Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud 2016-2020 por la que insta a los estados miembros a trabajar para conseguir un envejecimiento saludable de la población. Y es que, se prevé que el 22 por ciento de la población mundial en 2050 tenga más de 60 años y, sin embargo, tal y como advirtió un

informe de la OMS de octubre de 2015, no existe todavía evidencia de que las personas mayores tienen una mejor salud que la de sus padres cuando tenían la misma edad. Asimismo, se ha constatado que la salud de los ancianos es diferente entre los países y que los mayores problemas que experimentan tienen que ver con las enfermedades crónicas no transmisibles, es decir, aquellas que pueden prevenirse. ■

"Uno es tan mayor como la salud mental y las capacidades indican"

Para el profesor Fernando Rodríguez-Artalejo está demostrado que a lo largo de la vida la gente no solo va enfermado sino que también va perdiendo la capacidad para hacer cosas. "Cuanto más mayor es uno el radio o el perímetro de los lugares a los que llega va siendo más pequeño", afirma.

Así, este catedrático indica que "cuando se es joven no importa viajar a Australia, en la edad media ya se hace un poco duro. Cuando uno es mayor solo viaja por España, cuando es algo más

mayor ya solo sale por el barrio y cuando ya es muy, muy mayor casi no sale de casa".

Explicar por qué "la circunferencia vital" se va estrechando más a lo largo de la vida, por qué las facultades se pierden más deprisa o más despacio es un interrogante al que se intenta dar respuesta.

Para este profesor, uno es tan mayor como sus capacidades físicas y su salud mental le indican que es. De hecho, las personas que piensan que están más mayores se incapacitan antes y mueren antes.

Descubrir las variables que hacen que la gente se sienta peor también forma parte del proyecto, porque, según Rodríguez-Artalejo, no solo es la enfermedad, aunque reconoce que es un factor muy importante. "Queremos entender por qué con la misma edad y la misma enfermedad unas personas son más viejas que otras", resume. Y aunque puede resultar paradójico, el envejecimiento activo empieza desde el momento del nacimiento. Incluso antes, durante la concepción, subraya este experto. ■