



NOTA DE PRENSA

Los principales expertos del mundo en investigación en envejecimiento se reúnen del 30 al 31 de Mayo en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

¿Cómo envejecer sin hacerse mayor?

El ATHLOS (Ageing Trajectories of Health: Longitudinal Opportunities and Synergies) propone una nueva definición del envejecimiento saludable una vez se entienda porqué hay quien envejece mejor

Se trata del proyecto financiado por la Unión Europea más importante para conocer los determinantes y elaborará recomendaciones de políticas de salud para un envejecimiento saludable

Los investigadores pretenden entender cómo envejecer mejor “ganando años a la vida”

Madrid, España, 30 Mayo. Los principales expertos en investigación sobre envejecimiento se reúnen los días 30 y 31 de Mayo en Madrid como parte de la Asamblea General del proyecto ATHLOS (Ageing Trajectories of Health: Longitudinal Opportunities and Synergies). Liderada por el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, “se trata de la iniciativa más potente en Europa para entender cómo envejecer mejor”, de modo que se pueda considerar a las personas mayores como “agentes activos de la sociedad, con mucho que aportar”. En palabras del Dr. Josep Maria Haro, director de la Unidad de Investigación del Parc Samitari Sant Joan de Déu y coordinador del proyecto, “a medida que la salud de la población mejore y la esperanza de vida aumente deberíamos tener un nuevo concepto de envejecimiento, no sólo cronológico”.

El consorcio está formado por 14 equipos de 11 países europeos, de los cuales el del Parc Sanitari Sant Joan de Déu y la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) figuran como representantes españoles. La Universidad Autónoma de Madrid aporta dos grupos, los departamentos de Psiquiatría y el de Medicina Preventiva y Salud Pública de la UAM, liderados respectivamente por el profesor José Luis Ayuso y Fernando Rodríguez-Artalejo. “Se trata del proyecto financiado por la Unión Europea más importante para conocer los determinantes del envejecimiento saludable”, explica Fernando Rodríguez-Artalejo, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) que figura al frente de uno de los grupos de trabajo. No se trata de definir la vejez, “que es algo que corresponde a otras disciplinas”, aclara, sino de “cómo ganar años a la vida, manteniendo la capacidad funcional” de la persona.

¿Qué es envejecimiento saludable?

“This project has received funding from the European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 635316”



Con este proyecto “queremos lograr una nueva definición de lo que se entiende por un ‘viejo’ sano” a través de variables en el estado funcional de la persona, explica Rodríguez-Artalejo. Se trata de “Ir añadiendo años a la vida sin perder capacidad para funcionar, es decir, de hacer lo que es importante en la vida, por ese orden: cuidar de ti, atender la casa, ocuparte de quienes te rodean y participar activamente en la sociedad” a la que perteneces. Esa “capacidad para funcionar” consiste en la posibilidad de “llevar a cabo lo que te importa y lo que te interesa aunque cumplas años”.

A lo largo de la vida no sólo se enferma, sino que también se pierde la capacidad para hacer cosas: se va más despacio, se llega a menos sitios... Pero no todo el mundo pierde estas facultades al mismo ritmo y se trata de saber por qué. No se trata, por lo tanto, solamente de la enfermedad, que es muy importante, sino de que la capacidad para funcionar es muy distinta de unas personas a otras. Conocer porqué hay quien envejece mejor es el principal objetivo de un proyecto: “queremos entender por qué a la misma edad y con la misma enfermedad unas personas son mucho más viejas que otras”. Se trata de comprender lo que diferencia a unas personas de otras a la hora de hacerse mayor: “queremos entender qué explica por qué la circunferencia vital se va estrechando a lo largo de la vida”. Artalejo reconoce que por el momento “no tenemos respuestas, pero sí variables de estilos de vida que, junto a la interacción social, son esenciales”.

La pregunta sería: ¿cómo envejecer sin hacerse mayor? Mantener una buena nutrición, hacer actividad física adaptada, no fumar y contar con una buena red y apoyo social son los factores que influyen a la hora de envejecer de manera saludable. “Quien se relaciona con los demás funciona mejor hasta las últimas edades de la vida”, asegura el Catedrático, que explica que “uno está tan mayor como sus capacidades físicas y mentales” y por eso, “quien se siente peor se discapacita antes”. Por el contrario, quien vive solo, quien fuma o ha hecho menos actividad física a lo largo de su vida está peor a mayor edad”. Dado que el proceso “empieza desde la concepción”, una de las novedades del proyecto es que se realizará a lo largo de toda la vida de la persona, pues se estudian las trayectorias de envejecimiento a lo largo de los años.

El proyecto también elaborará recomendaciones de políticas de salud para un envejecimiento saludable a gobiernos, organizaciones no gubernamentales y población en general. “Lo interesante del Athlos que este conocimiento se trasladará a la formulación de políticas, actuando sobre gobiernos y organizaciones no gubernamentales”. En este sentido forma parte del proyecto AGE Platform Europe, una red europea de unas 150 organizaciones de y para personas de 50 años o más. El resultado final será “proponer maneras de que la persona llegue a mayor con mayores capacidades de vida”, concluye el coordinador de ATHLOS, Dr. Josep Maria Haro, director de la Unidad de Investigación del Parc Sanitari Sant Joan de Déu.

El Proyecto ATHLOS

ATHLOS (Ageing Trajectories of Health: Longitudinal Opportunities and Synergies) comenzó oficialmente el 1 de Mayo de 2015. La reunión de partida del proyecto tuvo lugar del 11 al 12 de ese mismo mes en Barcelona, organizada por la institución coordinadora, el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, y con la participación de todos los socios involucrados. Se trata de un proyecto de 5 años financiado por el programa Horizon 2020 de investigación e innovación de la Unión Europea (ref. 635316).

“This project has received funding from the European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 635316”



<http://athlosproject.eu/>

Comunicación

dissemination.athlos@uam.es

699102991

 <https://www.facebook.com/AthlosProject>

 @AthlosProject <https://twitter.com/AthlosProject>

 Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCKglqBGVt14ClnDMMI3RVpQ>

“This project has received funding from the European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 635316”