

Longevidad y altruismo | Agosto 2021 | N° 149 | La muerte de la muerte

"Entonces, durante milenios, la tarea de los hombres comunes y de los filósofos soñadores ha sido preguntar: '¿Qué pasa si morimos?' Hoy día, tenemos un objetivo mucho más ambicioso: examinar qué pasa si vivimos. [...] ¿Y si, por primera vez en la historia, construimos una civilización cuya mejora no se basa en la muerte, sino en el despliegue de tecnologías éticas para su mejoría?" Raiany Romanni, becario de bioética, Facultad de Medicina de Harvard. [Fuente](#).

Tema del mes: Longevidad y altruismo

Introducción

La importancia de querer el bien de los demás, por el bien de los demás (y no por ninguna razón religiosa u obligación moral) es un concepto mucho más importante hoy día que en el pasado. La propia palabra [altruismo](#) tiene menos de dos siglos de antigüedad.



Fue acuñada por Auguste Comte, como antónimo de la palabra egoísmo, en 1850. En esta carta no abordaremos cuestiones filosóficas sobre las razones más profundas del altruismo. Lo importante de esta carta es que la solidaridad consciente es una de las razones del enorme progreso social y de la longevidad. Nunca en la historia de la humanidad nos hemos preocupado más por los demás — empezando por los ancianos y, por tanto, los débiles — que durante la actual epidemia de Covid.

Altruismo en los animales

El altruismo no sólo se refiere a la movilización humana consciente por los demás. En biología, el [altruismo](#) se refiere al comportamiento de un individuo que aumenta el valor selectivo de otro individuo mientras

Longevidad y altruismo | Agosto 2021 | N° 149 | La muerte de la muerte

disminuye sus propias capacidades reproductivas. Los comportamientos altruistas en biología aparecen de forma más evidente en las relaciones de parentesco, como la selección de parientes. También pueden observarse en grupos sociales más grandes, como en los insectos [sociales](#).

Ellos permiten que un individuo aumente el éxito de la transmisión de sus genes ayudando a los individuos emparentados que comparten los mismos genes.

El altruismo obligatorio es la pérdida permanente de la capacidad reproductiva directa (con el potencial de ganancia indirecta). Por ejemplo, las abejas obreras pueden buscar comida para la colonia (coste individual, pero beneficio colectivo).

El altruismo opcional es una pérdida temporal de capacidad directa (con el potencial de ganancia indirecta de la reproducción personal). Por ejemplo, un [arrendajo](#) de Florida puede ayudar en el nido y luego obtener un territorio parental.

Por ejemplo:

- Los lobos y los perros salvajes llevan la carne a los miembros de la manada que no están presentes en la matanza.
- Las mangostas apoyan a los animales viejos, enfermos o heridos.
- Las suricatas suelen tener un guardián que les avisa de los ataques de los depredadores mientras los demás se alimentan.
- Los babuinos machos amenazan a los depredadores y cubren la retaguardia mientras la tropa se retira.
- Se han observado bonobos ayudando a otros bonobos heridos o discapacitados.
- Los murciélagos vampiros suelen regurgitar sangre para compartirla con gallos desafortunados o enfermos que no han podido encontrar comida, formando a menudo un "sistema de amigos".
- Los lémures de todas las edades y de ambos sexos cuidan de las crías que no están emparentadas con ellos.
- Los delfines ayudan a los animales enfermos o heridos, nadando bajo ellos durante horas y empujándolos a la superficie para que puedan respirar.
- En muchas especies de aves, una pareja reproductora recibe ayuda para criar a sus hijos de otras aves "ayudantes", incluida la ayuda para alimentar a sus polluelos. Algunos incluso protegen de

Longevidad y altruismo | Agosto 2021 | N° 149 | La muerte de la muerte

los depredadores a las crías de un ave no emparentada.

Ser altruista puede ser bueno para la salud

¿Y si ayudar a los demás no fuera sólo un gesto altruista? [Un estudio publicado en 2006 en *Evolution and Human Behavior*](#) sugiere que ayudar a los hijos, a los nietos o a los parientes más lejanos daría un impulso a la longevidad.

Científicos de la Universidad de Basilea (Suiza) estudiaron a 500 personas de entre 73 y 103 años. Descubrieron que los que cuidaban de sus nietos vivían más tiempo que los que no lo hacían: la mitad de los cuidadores seguían vivos diez años después del inicio del estudio, mientras que la mitad de los abuelos menos ocupados con esa actividad morían en cinco años.

En ausencia de nietos, la asistencia directa a los niños, como las tareas domésticas, tiene el mismo efecto sobre la longevidad. El comportamiento prosocial de los abuelos hacia sus hijos y nietos parece ser un ejemplo de altruismo para las futuras generaciones, con este modelo grabado en sus sistemas nervioso y hormonal.

Sin embargo, también es posible que las diferencias se expliquen por el hecho de que sólo los abuelos sanos pueden cuidar de sus nietos, ya que los no sanos tienen menos hijos y, por tanto, menos nietos, menos contacto, menos actividades, etc.

Según investigadores estadounidenses, la sensación de bienestar actúa sobre nuestros genes y refuerza nuestro sistema inmunitario. Pero la felicidad puede diferenciarse en dos tipos distintos y se cree que sólo el altruismo influye en el epigenoma humano.

El sistema inmunitario de las personas altruistas está más desarrollado que el de las personas que experimentan un bienestar hedónico (es decir, que cultivan sus propias emociones para sentirse felices), revelan los investigadores en su [estudio publicado por la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences \(Pnas\)*](#).

Longevidad y altruismo | Agosto 2021 | N° 149 | La muerte de la muerte

En concreto, tras tomar muestras de sangre a 80 voluntarios sanos, los investigadores observaron que el genoma humano parece responder a un estado psicológico positivo. En el caso del altruismo, los genes inflamatorios disminuyen y los genes antivirales aumentan, para proteger el organismo.

Altruismo efectivo

La frase "Lo que cuenta es la intención" suena bien, pero en realidad es moralmente insostenible. Nuestras acciones altruistas deben medirse por su eficacia. Los altruistas eficaces sostienen que debemos calcular el "coste-beneficio" de nuestras acciones para los demás. Por ejemplo, proporcionar alimentos por un valor determinado puede ser menos altruista que invertir la misma cantidad en una mejor producción agrícola por parte de los agricultores.

En el ámbito de la salud, la financiación de los cuidados y los medicamentos para reducir los efectos de las enfermedades relacionadas con la edad es un acto útil, pero menos útil que la financiación de la investigación para acabar con estas enfermedades.

Obviamente, el resultado de estas inversiones no es seguro y el beneficio es a largo plazo. La mayoría de las veces, los altruistas eficaces invierten en proyectos relativamente fáciles de medir y, por tanto, no en esfuerzos globales como la investigación. Sin embargo, los beneficios de los avances globales son considerables. Un euro para cuidados en una residencia de ancianos beneficiará a algunas personas. Un euro de terapia para una vida sana puede beneficiar a todos.

El deber del altruismo

Ayudar al prójimo en determinadas circunstancias es un deber para la mayoría de las corrientes filosóficas y religiosas. También es una obligación legal cuando una persona está en peligro en algunos países como Francia o Alemania. Esto se llama el deber de asistir a una persona en peligro.

Ha habido casos en los que se ha procesado a personas por este tipo de delito porque no han actuado correctamente a la luz de los avances científicos. Si la demanda y la presión social fueran lo suficientemente fuertes, también podríamos considerar un crimen no invertir en la

Longevidad y altruismo | Agosto 2021 | N° 149 | La muerte de la muerte

investigación para una longevidad saludable. El Estado, al menos, podría estar obligado, legal o incluso constitucionalmente, a realizar estas inversiones (del mismo modo que ahora está obligado a garantizar la salud de sus ciudadanos).

Obsérvese que el hecho de que el resultado de la asistencia sea incierto no exime de la obligación. Una persona que se niega a ayudar a un herido no puede justificarse diciendo que probablemente habría muerto de todos modos. Por tanto, el hecho de que el resultado de la búsqueda sea incierto no significa que no haya obligación.

En Francia y Bélgica, la jurisprudencia considera, en general, que sólo debe considerarse el efecto que requiere una acción inmediata. Pero esto podría cambiar.

Altruismo a largo plazo

Muchos ciudadanos, especialmente los ecologistas, insisten con razón en la preocupación por las generaciones futuras. De hecho, también es una cuestión de las generaciones actuales, porque el cambio climático y la contaminación ya tendrán impactos durante nuestra vida. Ya están teniendo un impacto en la actualidad. Pero la preocupación, el altruismo por el futuro, significa también ofrecer una vida más sana y mucho más larga a los niños que nacerán mañana.

Por último, podríamos decir que existe incluso una forma de altruismo hacia ese otro que es uno mismo a largo plazo. Muchos de nuestros comportamientos son una elección entre intereses a corto plazo (comer "mal", fumar, distraerse...) e intereses a largo plazo (hacer ejercicio, estudiar...). La elección de trabajar para tener una vida más larga y saludable es, en mi opinión, un altruismo para el propio futuro.

La buena noticia del mes: el potencial de la terapia génica

Es la composición genética la que determina con bastante precisión la duración máxima de la vida de un ser humano, de cualquier otro mamífero y de la mayoría de los animales. El potencial de las terapias génicas para la longevidad se está ampliando y aclarando. El reconocido científico George Church [concedió una entrevista sobre este tema a la organización Lifespan.io](#).

Para más información:

Véanse en particular:

- heales.org, sens.org, longevityalliance.org y longecity.org.
- [Fuente de la imagen](#)