

"Todo hombre desea vivir mucho tiempo, pero ningún hombre desea ser viejo". [Jonathan Swift](#), sacerdote, escritor, 1726 (Los viajes de Gulliver: viajes a varias naciones remotas del mundo)

Tema del mes: La felicidad y la longevidad

Introducción

El boletín de este mes sólo trata de las mejoras moderadas de la longevidad a través de nuestras formas de disfrutar la vida. Los fieles lectores de este boletín saben que sólo un avance científico médico radical podría hacer posible una vida mucho más allá de nuestros límites biológicos. Pero mientras se trabaja en este objetivo de largo plazo, también hay que encontrar formas de alargar la vida y ser felices, ¿por qué no?

Diferentes autores tienen diversas descripciones de lo que es la felicidad, y la definición de la felicidad ha sido en gran medida subjetiva. Cada persona tiene su propia percepción de la felicidad.

En psicología, existen dos concepciones populares de la felicidad: la [hedónica](#) y la [eudaimónica](#).

Por otra parte, numerosos estudios de psicología del comportamiento demuestran que cada individuo fluctúa en torno a un gradiente de felicidad que tiene un máximo, un mínimo y una zona de equilibrio. Esta es la teoría de la [cinta hedónica](#) (o adaptación hedónica). Independientemente de los acontecimientos felices o infelices que experimentemos, tendríamos la tendencia de volver a este punto de equilibrio. Se plantea entonces la cuestión de si podríamos elevar este gradiente de felicidad, posiblemente a través de la tecnología, y si elevarlo podría tener un impacto en la longevidad.



La felicidad hedonista se consigue a través de experiencias de placer y disfrute, mientras que la felicidad eudaimónica se consigue a través de experiencias de significado y propósito.

Una [revisión sistemática](#) publicada en 2014 en el Iran Journal Public Health, concluye que la felicidad tiene un significado complejo y está compuesta por varios factores, que pueden dividirse en dos dimensiones: endógena (subfactores biológicos, cognitivos, de personalidad y éticos) y exógena (subfactores conductuales, socioculturales, económicos, geográficos, eventos vitales y estéticos).

Optimizar la felicidad es un objetivo social deseable en sí mismo. Si ayuda a prolongar una vida sana, es una razón más para centrar nuestra atención en ella. Veamos, a través de un resumen de algunas investigaciones, cómo la sensación de bienestar y felicidad puede influir en nuestra longevidad.

Felicidad y salud física

Muchas investigaciones estudian la asociación entre la salud física y la felicidad, e inversamente otras investigaciones estudian la relación entre la enfermedad física (hipertensión, etc.) y la felicidad.

Sabemos, a través de la literatura, que la relación entre salud física y bienestar es bidireccional. El bienestar puede ser un factor de protección para el mantenimiento de la salud, pero un deterioro de la salud también puede desencadenar un deterioro del bienestar. Las personas mayores que padecen ciertas enfermedades como por ejemplo la cardiopatía coronaria o la artritis, muestran tanto niveles de depresión como un deterioro del bienestar hedónico y eudaimónico.

En un análisis del [Estudio longitudinal inglés sobre el envejecimiento](#), el bienestar eudaimónico se asoció a una mayor supervivencia. Las personas en el cuartil de bienestar más bajo murieron en un porcentaje mayor durante el periodo medio de seguimiento de 8,5 años, en comparación con las del cuartil de bienestar alto. Otros datos muestran una asociación entre el bienestar global hedónico y eudaimónico y el envejecimiento satisfactorio. Los niveles elevados de bienestar subjetivo pueden impulsar también la salud física y la longevidad.

Felicidad y riesgo de muerte

Una [investigación](#) realizada en Estados Unidos concluyó que la felicidad está relacionada con una vida más larga en los adultos estadounidenses. En comparación con las personas muy felices, el riesgo de muerte durante el periodo de seguimiento es un 6% más alto entre los que son bastante felices y un 14% más alto entre los que no lo son, una vez deducido el estado civil, la situación socioeconómica, la división del censo y la asistencia religiosa. Una conclusión similar es la [del Estudio longitudinal inglés sobre el envejecimiento](#), que muestra que el bienestar personal está asociado a una mayor tasa de supervivencia, aunque esta relación pueda variar entre naciones.

Sin embargo, ¿hasta qué punto es diferente esta relación, en otros países con distinta situación económica?

Un [estudio ecológico](#) que utilizó datos de 151 países concluyó que una mayor sensación de bienestar tiene una fuerte relación con la esperanza de vida, independientemente de la situación económica o el tamaño de la población.

Basándonos en todos estos elementos, podemos decir que el bienestar tiene probablemente un papel protector en la supervivencia. Sin embargo, basándose en el aspecto bidireccional de la relación descrita, es particularmente difícil saber si tratar específicamente de mejorar la felicidad puede ser realmente positivo para la longevidad saludable. Cabe señalar que la dificultad para distinguir causa y efecto es común en muchos aspectos de la longevidad. Por ejemplo, los estudios concluyen que "el ejercicio es bueno para la longevidad". Pero como las personas enfermas hacen menos ejercicio, esto no demuestra que el ejercicio en sí mismo sea bueno para la longevidad.

Bienestar psicológico y envejecimiento satisfactorio

Definir el envejecimiento con éxito no es fácil, y todavía no hay consenso entre los investigadores en este campo. Numerosos estudios afirman que el bienestar físico y psicosocial en la vejez es parte integrante de envejecer bien. Se necesitan más investigaciones en este campo, pero lo que es casi seguro es que la infelicidad tiene un efecto negativo en la salud de las personas y aún más en su salud mental. En un [estudio transversal](#) en el que se compararon ancianos japoneses y coreanos, se

comprobó que la mala salud física estaba correlacionada con síntomas depresivos en ambos grupos. De hecho, en psicología, el [bienestar psicológico](#) se define como el nivel de felicidad/salud psicológica de una persona, que abarca la satisfacción vital y los sentimientos de realización. Un [estudio](#) asiático concluye que las actividades, políticas y programas que mantienen o mejoran la felicidad pueden ser beneficiosos para alargar la vida de las personas mayores. Sin embargo, la cantidad de estrés que acumulamos progresivamente a medida que envejecemos y la incapacidad de gestionar las adversidades de la vida y las situaciones estresantes pueden afectar negativamente a nuestra salud y calidad de vida en la vejez. En otras palabras, nuestra capacidad para afrontar el estrés es uno de los determinantes importantes de la longevidad y la calidad de vida.

La felicidad en las personas mayores

El envejecimiento feliz forma parte del envejecimiento saludable. Algunas características como: el deterioro cognitivo, las enfermedades cardiovasculares, la neuropatología, la reducción de la actividad, los acontecimientos vitales estresantes y el insomnio han sido considerados por [los investigadores](#) como las principales fuente de depresión y factores que contribuyen a la infelicidad en las personas mayores. Por otro lado, el compromiso, la sensación de dominio, la regulación de las emociones, la red social cercana y el sentido de la vida se consideran factores protectores de la depresión y factores que contribuyen a la felicidad en la vejez. La felicidad es uno de los determinantes del envejecimiento saludable. Un [estudio reciente](#) publicado en 2020 concluyó que el bienestar está asociado a la edad. Veamos cuáles son las características de la felicidad en las personas mayores.

Envejecer podría significar:

- Una mejor comprensión de la vida
- Una apreciación más profunda del valor de la vida
- Una sensación de logro junto con una plenitud
- Una mayor capacidad para comprender y manejar las vicisitudes de la vida
- Menos presión y aspiraciones sobre sí mismo
- Una mejor apreciación del momento presente
- Menos preocupaciones para el futuro

Por supuesto, todas esas características están asociadas a la presencia de los factores de protección que hemos mencionado anteriormente.

Conclusión

Como ya se ha dicho, la felicidad sólo desempeña un papel moderado en el aumento de la duración de la vida. Sin embargo, es importante explorar esta vía, siempre que tengamos en cuenta los demás objetivos.

Dicho esto, mencionemos estas cuatro razones por las que la gerontología debería invertir en la investigación sobre la felicidad, extraídas de [un artículo de Andrew Steptoe](#), de la revista Gerontology.

- La felicidad no es simplemente lo contrario de la depresión, la ansiedad o la angustia, sino que tiene una relación distinta con una serie de resultados, por lo que se beneficia del estudio en sí mismo.
- La felicidad parece ser un factor de protección contra la morbilidad y la mortalidad; aunque los estudios son complejos y tardan mucho en completarse, se están acumulando pruebas de que una mayor felicidad predice una mejor supervivencia entre las personas mayores, independientemente de las covariables, como el estado de salud y la depresión.
- La felicidad tiene amplias ramificaciones a edades avanzadas, ya que está relacionada con las relaciones personales y sociales, la prosperidad económica, los factores de riesgo biológico, las conductas sanitarias y el uso del tiempo, además de la salud.
- La felicidad es maleable y puede modificarse de forma que mejore la salud y el bienestar de las personas mayores.

Las buenas y malas noticias del mes

Después de muchas investigaciones sobre los efectos de la transfusión de materiales de animales jóvenes a animales viejos, en estas últimas semanas algunos procedimientos han mostrado resultados significativos.

Los investigadores han demostrado que la transferencia de microbiota fecal entre ratones jóvenes y envejecidos [revierte las características del envejecimiento del intestino, los ojos y el cerebro](#). Descubrieron que los perfiles de composición de la microbiota y las especies clave enriquecidas se transfieren con éxito mediante el [trasplante de microbiota fecal](#) (FMT)

entre ratones jóvenes y envejecidos y que el FMT modula los perfiles de las vías metabólicas resultantes. La transferencia de la microbiota de un donante envejecido a ratones jóvenes acelera la inflamación del [sistema nervioso central \(SNC\)](#) asociada a la edad, la inflamación de la retina y la señalización de citoquinas y promueve la pérdida de proteínas funcionales clave en el ojo. Por el contrario, estos efectos perjudiciales pueden revertirse con la transferencia de microbiota de donantes jóvenes.

La segunda buena noticia es que se ha demostrado que el [líquido cefalorraquídeo](#) (LCR) de ratones jóvenes puede mejorar la función de la memoria en ratones mayores. [Una infusión cerebral directa de LCR joven probablemente mejore la conductividad de las neuronas de los ratones envejecidos](#), lo que mejora el proceso de creación de memorias y recuerdo. La infusión de una proteína aislada del LCR, el factor de crecimiento de fibroblastos ([FGF17](#)), también ha demostrado resultados similares con relación a restaurar la memoria en ratones viejos. Además, la administración a los ratones de un anticuerpo que bloqueaba la función del Fgf17 mermaba la capacidad de memoria de los roedores.

Pasemos a las noticias no tan buenas.

El mes pasado, el boletín mencionó la muy mala noticia de una [disminución mundial de la esperanza de vida](#) en 2020 y 2021. Sin embargo, el Banco Mundial [publicó otros datos](#). Según este importante organismo, en 2020 no habría ninguna disminución, sino sólo un statu quo en cuanto a la esperanza de vida mundial (precisamente -0,01%). Si se confirma este estudio, la situación seguiría siendo mala (primera vez sin crecimiento desde hace 70 años), pero menos mala de lo que se ha dicho. También hay que señalar que a pesar de todas las estadísticas y estudios, seguimos teniendo grandes divergencias de análisis en cuanto al impacto del Covid-19 incluso sobre la información básica que es "cuántas muertes".

Otras [noticias científicas en mayo](#) de Heales.

Para más información

- [Heales](#), [SENS](#), [Longevity Alliance](#), [Longevity](#) y [Lifespan.io](#)

La felicidad y la longevidad | Mayo 2022 | N°158 | La muerte de la muerte

- [Noticias científicas mensuales de Heales](#)
- [Fuente de la imagen](#)