

Boletín mensual de Heales

[FR.](#) [NL.](#) [EN.](#) [DE.](#)

La muerte de la muerte N°170

Junio de 2023

*Esto no significa que no vayamos a morir. Pero todas las enfermedades relacionadas con la edad se erradicarán algún día. Podremos ser más jóvenes durante más tiempo",*

Jean-Marc Lemaître, Director de Investigación del Inserm y codirector del Instituto de Medicina Regenerativa y Bioterapias de Montpellier.

(Traducción: [Le Figaro. 18 de junio de 2023](#))

---

## El tema de este mes: Longevidad, zonas azules y vivienda adaptada

---

### Introducción

[Según la OMS](#), el envejecimiento, tal y como se desarrolla ahora, presenta tanto retos como oportunidades. Aumentará la demanda de atención primaria de salud y de cuidados de larga duración, exigirá una mano de obra más numerosa y mejor formada, e intensificará la necesidad de que los entornos físicos y sociales sean más respetuosos con las personas mayores.



Sin embargo, estas inversiones pueden hacer posibles las numerosas contribuciones de las personas mayores, ya sea en el seno de su familia, en su comunidad local (por ejemplo, como voluntarios o dentro de la mano de obra formal o informal) o en la sociedad en general. Las sociedades que se adapten a este cambio demográfico e inviertan en un envejecimiento saludable podrán permitir que las personas vivan más tiempo y con mejor salud y que las sociedades cosechen los dividendos.

### Zonas azules ([ya abordadas en un boletín en 2021](#))

La isla de Okinawa (Japón), partes de Cerdeña, Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) y Loma Linda (California) son [zonas azules \(concepto acuñado en 2005\), donde la gente vive más tiempo y goza de mejor salud: El concepto de zonas azules surgió del trabajo demográfico realizado por Gianni Pes y Michel Poulain](#), descrito en el *Journal of Experimental Gerontology*, en el que se identificaba a Cerdeña como la región del mundo

Longevidad, zonas azules y vivienda adaptada | Junio de 2023 | N°170 | La muerte de la muerte

con mayor concentración de hombres centenarios ([aunque las edades extremas también podrían explicarse por los malos datos de natalidad](#)).

Aunque la [dieta, el ejercicio y el sueño sean factores clave para la longevidad, hay otros rasgos del estilo de vida que siguen los habitantes de la Zona Azul. Tener una buena red social está entrelazado con las comunidades de la Zona Azul](#) y a menudo encontrará abuelos que siguen viviendo con sus familias. Los estudios han demostrado que quienes cuidan de sus [nietos tienen más probabilidades de vivir](#) más tiempo. De forma similar, las comunidades tienen redes sociales fuertes y cada uno de estos factores de estilo de vida se ha relacionado con una vida más larga y saludable.

Además de hacer ejercicio y seguir una dieta adecuada, el sueño es otro factor decisivo para la longevidad. Los habitantes de las Zonas Azules se aseguran de dormir lo suficiente durante la noche y a menudo se les ve haciendo pequeñas siestas durante el día. En las Zonas Azules, la gente tiende a escuchar a su cuerpo, en lugar de tener unas horas de sueño fijas. Duermen tanto como su cuerpo les indica. "[Descubrieron que siestas tan cortas como de veintiséis minutos de duración seguían ofreciendo una mejora del 34 por ciento en el rendimiento de las tareas y más de un 50 por ciento en el estado de alerta general](#)".

En las Zonas Azules, el ejercicio está integrado en la vida cotidiana, en lugar de tener una hora fija para ir al gimnasio o de excursión. Los habitantes hacen ejercicio a través de sus tareas cotidianas, como cocinar, pasear y trabajar en el jardín. Se realizó un estudio sobre los hombres que vivían en Cerdeña y se descubrió que criar a sus animales de granja, vivir en laderas empinadas y caminar largas distancias para ir al trabajo estaba asociado a vivir más tiempo. Los beneficios de otros estudios han demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y muerte en general.

El ayuno es habitual entre estas comunidades. El ayuno intermitente es uno de los más conocidos. Consiste en ayunar durante determinadas horas del día, días concretos de la semana o días consecutivos del mes. Se ha demostrado que el ayuno reduce la presión arterial, el peso y el colesterol.

Los habitantes de las Zonas Azules suelen seguir una dieta basada principalmente en plantas. Por lo general, la mayoría de la población no es vegetariana, pero limita su consumo de carne a unas 5 veces al mes. Sus dietas suelen basarse en un 95% en plantas y contienen grandes cantidades de verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva y frutos secos. En lugares como Icaria y Cerdeña, los habitantes suelen comer grandes cantidades de pescado fresco. Suele tener un alto contenido de Omega 3, muy importante para mantener sanos el cerebro y el corazón. Los habitantes de las zonas azules suelen seguir una dieta baja en calorías, que ha demostrado aumentar la longevidad. Ingerir demasiadas calorías puede provocar un aumento de peso y enfermedades crónicas.

## Variedad de residencias de ancianos

Si pudiéramos vivir en una vivienda perfecta para todos los que viven, ¿cuántos años de esperanza de vida (sana) ganaríamos? ¿Son las residencias de ancianos lugares mejores para una vida más larga que estar en casa con familiares (más jóvenes)? ¿O es al revés?

Las aldeas de jubilados son asentamientos más grandes que se han establecido como una forma importante de vivienda para personas mayores en EE.UU., Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica durante los últimos cuarenta años o más y, en algunos casos, sobre todo en Florida y Arizona, estos asentamientos pueden ser muy grandes, con hasta 5.000 viviendas. Esta escala de asentamientos, posible en zonas donde el suelo es relativamente barato y la legislación urbanística poco restrictiva, permite disponer de lujosas instalaciones comunes — campos de golf, piscinas, canchas de tenis, gimnasios y mucho más — que generan demanda de este tipo de viviendas, sobre todo entre los jubilados más jóvenes. Esta tendencia se ve reforzada por el hecho de que los impuestos locales estadounidenses son mucho más bajos fuera de la ciudad y por las enormes ventajas climáticas que ofrecen Arizona y Florida.

Otra gran ventaja de los grandes asentamientos de jubilados es que la asistencia puede prestarse de forma muy flexible a medida que los residentes envejecen y se debilitan, ya sea en residencias individuales a cargo de cuidadores que operan desde un núcleo central o en residencias y viviendas tuteladas dentro del complejo de jubilados en su conjunto.

[Se supone que los servicios de Vida Independiente ofrecen a los residentes la libertad de vivir sus vidas como mejor les parezca](#), para adaptarse a las necesidades únicas de sus residentes. La [Vida Independiente](#) combina la comodidad del hogar con la emoción de las nuevas experiencias.

[En un estudio sobre el control personal y el envejecimiento en una residencia de ancianos](#), los residentes a los que se instruyó que se consideraran más independientes y tuvieran más responsabilidad en sus actividades diarias, en lugar de depender exclusivamente del cuidador o del personal de enfermería, vivieron más tiempo que aquellos a los que se trató con la misma amabilidad pero no se les proporcionaron actividades que aumentaran su percepción de independencia. El estudio demostró una mejora significativa en el grupo experimental con respecto al grupo de comparación en cuanto a estado de alerta, participación activa y sensación general de bienestar.

[En un estudio "a contra reloj" realizado en 1979](#), el diseño incluyó a ocho hombres mayores que convivieron durante 5 días en un retiro *como si realmente estuvieran viviendo 20 años atrás en el tiempo (es decir, en 1959)*. Esta experiencia dio lugar a mejoras con respecto a la línea de base en varias medidas. Mejoraron la audición, la memoria y la fuerza de agarre.

Este entorno colectivo podría ser también el lugar ideal para estudios colectivos de nuevos tratamientos para la longevidad. Sin embargo, esto aún dista mucho de ser suficiente.

## Conclusión

Nuestro entorno contribuye en gran medida a la duración de nuestras vidas. Un aspecto importante es el nivel de riqueza, pero también lo son muchos otros aspectos. EE.UU. es, con diferencia, el país con más científicos médicos y la mayor parte, en porcentaje y en términos absolutos, del PBI destinado a sanidad. Sin embargo, la [esperanza de vida](#) en EE.UU. no sólo está muy por detrás de la mayoría de los países europeos y de Canadá, sino también de algunos países más pobres.

Esto significa que un avance significativo hacia una vida más larga y saludable no requiere absolutamente una gran financiación. Pero sí necesitamos más investigación, más datos, más ensayos clínicos con personas mayores bien informadas para "reutilizar" lo reutilizable, y también para detectar/desacreditar visiones a veces demasiado optimistas. Estos estudios también podrían ayudar a detectar "señales débiles" que podrían dar lugar a avances más radicales en materia de longevidad.

---

### **La buena noticia del mes: Los suplementos de taurina retrasan el envejecimiento y prolongan la vida de ratones**

---

[La taurina](#) es un ácido ampliamente distribuido en los tejidos animales y humanos. Su concentración disminuye con la edad. En la actualidad se ha comprobado que su suplementación es útil para la longevidad saludable de ratones. Una [publicación en Science](#) menciona que el promedio de vida de los ratones tratados con taurina aumentó entre un 10 y un 12%, y la esperanza de vida a los 28 meses aumentó entre un 18 y un 25%.

En este ámbito, como en muchos otros, los ensayos clínicos con voluntarios de edad avanzada bien informados deben comenzar rápidamente.

---

### **Para más información**

- [Heales](#), [LEVE](#), [International Longevity Alliance](#), [Longevity](#) y [Lifespan.io](#)
- [Noticias científicas mensuales de Heales](#)
- [Fuente de la imagen](#)