



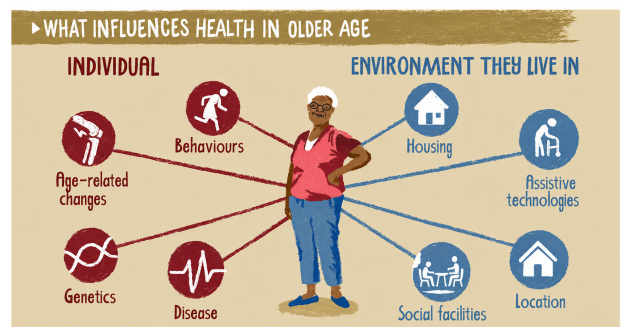
«Confiamos en Dios. Todos los demás deben aportar datos». W. Edwards Deming

«Es fácil mentir con las estadísticas; es más fácil mentir sin ellas». Frederick Mosteller

## **Tema de este mes: Lo que dice la investigación sobre la longevidad humana acerca de vivir más tiempo**

Vivir más tiempo no es el resultado de un solo factor. El mensaje más claro que surge de la investigación sobre la longevidad humana es que la esperanza de vida está determinada por una combinación de factores biológicos, conductuales, sociales y ambientales que interactúan a lo largo de la vida. Entre ellos se incluyen la alimentación, la actividad física, el sueño, el bienestar mental, la genética, el sexo, las relaciones sociales, el nivel socioeconómico y las condiciones en las que viven las personas.

Los investigadores estudian la longevidad de diversas maneras. Algunos realizan un seguimiento de grandes grupos de personas durante años o décadas y comparan los resultados de salud. Otros examinan marcadores biológicos como la inflamación, el colesterol, la resistencia a la insulina, la masa muscular o el envejecimiento epigenético. La genética juega un papel importante, pero no lo explica todo. En este documento, ofrecemos una visión general de los principales hallazgos de la literatura sobre la longevidad humana. Puedes encontrar los datos sin procesar recopilados [en esta hoja de Google](#).



### **La dieta es importante, pero los patrones generales importan más que los alimentos individuales**

Uno de los hallazgos más claros en la investigación sobre la longevidad es que la calidad general de la dieta es importante. Los patrones alimentarios similares a la dieta mediterránea se asocian de manera consistente con una menor mortalidad y mejor salud en la vejez. Las dietas ricas en alimentos vegetales, aceite de oliva, pescado y alimentos mínimamente procesados tienden a dar mejores resultados que las dietas típicas de estilo occidental, con alto contenido de productos refinados y exceso de carne roja.

Algunos alimentos y bebidas específicos también aparecen repetidamente en las investigaciones. El café, el té verde, el aceite de oliva y el chocolate negro suelen asociarse con una menor mortalidad en algunos estudios. El consumo de chiles y pescado también se presenta como potencialmente beneficioso. Sin embargo, estos hallazgos deben interpretarse con cautela. Las personas que consumen estos alimentos también pueden diferir en muchos otros aspectos, como sus ingresos, su nivel educativo, su actividad física o su acceso a la atención médica.

La conclusión más confiable es simple: a las personas les va mejor cuando siguen una dieta equilibrada y de alta calidad.

### **La actividad física es uno de los indicadores más sólidos de una vida más larga**

Si hay un factor que aparece una y otra vez en las investigaciones sobre la longevidad humana, es el movimiento. La actividad física regular está fuertemente asociada con un menor riesgo de mortalidad. Esto incluye el ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, caminar, andar en bicicleta, correr e incluso la actividad diaria ligera.

Las investigaciones también muestran que el estado físico en sí mismo es importante. Una mayor velocidad al caminar, una mayor fuerza de agarre, una mejor masa muscular y una mayor capacidad aeróbica están relacionadas con una mayor supervivencia. Estos factores son importantes no sólo porque reflejan los hábitos de ejercicio, pero también porque indican resiliencia y reserva funcional a medida que las personas envejecen.

Igual de importante es el lado opuesto de la moneda: pasar demasiado tiempo sentado está relacionado con peores resultados. Los largos períodos de comportamiento sedentario se asocian con una mayor mortalidad, incluso en personas que, por lo demás, gozan de buena salud.

### **El sueño y el ritmo corporal desempeñan un papel más importante de lo que mucha gente cree**

El sueño es un proceso biológico estrechamente vinculado a la salud metabólica, el equilibrio hormonal, la función cerebral y la recuperación. Las investigaciones sobre la longevidad sugieren que tanto dormir muy poco como dormir demasiado se asocian con una mayor mortalidad.

El ritmo circadiano también es importante. Las personas expuestas a trabajos de turno nocturno a largo plazo o a horarios crónicamente irregulares pueden enfrentar mayores riesgos relacionados con alteraciones metabólicas, inflamación y salud cardiovascular. En ese sentido, la longevidad no solo depende de cuánto dormimos, sino también de cuándo dormimos y de cuán estable es nuestra rutina.

El patrón con mayor respaldo es la regularidad: un ritmo constante, dormir lo suficiente y evitar las alteraciones circadianas crónicas siempre que sea posible.

### **Las relaciones sociales y las condiciones socioeconómicas son factores importantes para la salud**

Una de las áreas más ignoradas en la investigación sobre la longevidad es la importancia de las relaciones humanas. Las personas que tienen vínculos sociales suelen tener mejores resultados que aquellas que están aisladas. El matrimonio, la vida familiar, los vínculos sociales, la participación religiosa y el sentido de pertenencia a la comunidad se asocian, en diversos estudios, con una menor mortalidad.

Por supuesto, el nivel socioeconómico es otro predictor importante de la longevidad. Las personas con ingresos más altos, mejor educación y mayor seguridad financiera suelen vivir más tiempo y pasar más años con buena salud. Por el contrario, la pobreza se asocia sistemáticamente con una mayor mortalidad a través de múltiples vías, entre ellas el acceso reducido a la atención médica, una nutrición deficiente, el estrés crónico, ocupaciones más peligrosas y entornos de vida menos favorables.

Al mismo tiempo, la soledad y el aislamiento social se relacionan repetidamente con una mayor mortalidad. Esto puede ocurrir a través de varias vías: mayor estrés, depresión, peor calidad del sueño, conductas poco saludables y menor apoyo durante una enfermedad o crisis.

### [El bienestar mental también influye en la longevidad](#)

La salud psicológica está estrechamente vinculada a la salud física a lo largo de toda la vida. Las investigaciones sugieren que el optimismo, tener un propósito en la vida, el afecto positivo, la resiliencia y la felicidad se asocian con mejores resultados de supervivencia. Por otro lado, la depresión, el estrés crónico, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la angustia psicológica persistente se asocian con un mayor riesgo de mortalidad.

Estos hallazgos tienen sentido desde el punto de vista biológico. La angustia mental puede afectar la inflamación, el sueño, la salud cardíaca, la regulación hormonal y los comportamientos relacionados con la salud. También puede dificultar el mantenimiento de rutinas saludables. Por otro lado, el bienestar emocional puede favorecer hábitos más saludables, el cumplimiento del tratamiento y relaciones sociales más sólidas.

### [La biología y la genética importan, pero no son el destino](#)

Algunas personas están biológicamente más protegidas que otras. Ciertas variantes genéticas se asocian con un mayor o menor riesgo de enfermedad y mortalidad. Los biomarcadores, como la inflamación, la resistencia a la insulina, la variabilidad de la presión arterial, el equilibrio del colesterol, la masa muscular y el envejecimiento epigenético, también pueden dar pistas sobre cómo está envejeciendo el cuerpo.

Aun así, la genética no determina por completo la esperanza de vida. Las investigaciones sugieren que los factores hereditarios explican solo una parte de la variación en la duración de la vida de las personas. El entorno, el comportamiento, la atención médica y las condiciones sociales siguen siendo sumamente importantes.

Un ejemplo es la observación constante de que las mujeres viven más que los hombres en casi todos los países, una diferencia que probablemente se explique, al menos en parte, por factores genéticos y biológicos, junto con influencias hormonales, conductuales y ambientales.

### [El lugar y la forma en que las personas viven influyen en su esperanza de vida](#)

Un aire más limpio, vecindarios más tranquilos, acceso a espacios verdes, condiciones laborales más seguras, mejores viviendas, educación, acceso a la atención médica y oportunidades económicas son factores que favorecen una vida más larga.

Por el contrario, la contaminación, los riesgos laborales, la inseguridad crónica, las viviendas precarias y la pobreza pueden acortar la esperanza de vida. Estos hallazgos resaltan una vez más el impacto de los factores socioeconómicos en la longevidad. Las condiciones que promueven una vida más larga y saludable no se distribuyen de manera equitativa entre las poblaciones.

### **En resumen**

No hay un solo factor que determine cuánto tiempo vivimos. La longevidad humana es el resultado de la interacción entre la biología, el comportamiento, las relaciones sociales, las condiciones socioeconómicas y el entorno a lo largo de toda la vida. Desafortunadamente, las diferencias positivas se suman solo parcialmente y de manera decreciente.

Palabras clave exploradas en la literatura sobre longevidad:

- [Contaminación del aire](#)



- [Alcohol](#)
- [Altitud](#)
- [Ritmo circadiano](#)
- [Café](#)
- [Dieta](#)
- [Educación](#)
- [Empleo](#)
- [Ejercicio](#)
- [Genética](#)
- [Espacios verdes](#)
- [Fuerza de agarre](#)
- [Felicidad](#)
- [Acceso a la atención médica](#)
- [Ingresos](#)
- [Inflamación](#)
- [Soledad](#)
- [Matrimonio](#)
- [Masa muscular](#)
- [Obesidad](#)
- [Actividad física](#)
- [Propósito en la vida](#)
- [Religión](#)
- [Comportamiento sedentario](#)
- [Género \(mujer/hombre\)](#)
- [Trabajo por turnos](#)
- [Sueño](#)
- [Tabaquismo](#)
- [Conexión social](#)
- [Estrés](#)
- [Velocidad al caminar](#)

---

**La buena noticia del mes: Selección de 20 finalistas que compiten por un premio de 101 millones de dólares destinado a promover la extensión de la vida**

---

XPRIZE Healthspan ha seleccionado a 20 finalistas para la fase clínica de su competencia de 101 millones de dólares, con ensayos en humanos destinados a evaluar una amplia gama de intervenciones para la longevidad en adultos de entre 50 y 90 años. Si bien el ambicioso objetivo de revertir entre 10 y 20 años de deterioro funcional relacionado con la edad en el plazo de un año puede resultar poco realista, estos ensayos coordinados podrían generar datos humanos valiosos y comparables sobre la función muscular, cognitiva e inmunológica — algo que el campo de la longevidad necesita con urgencia.

---

**Noticias de Heales y la comunidad de la longevidad: ARDD 2026, Boston**

---

La conferencia Aging Research, Drug Discovery (ARDD) 2026 se llevará a cabo en Boston y

Lo que dice la investigación sobre la longevidad humana acerca de vivir más tiempo | N°208 | La muerte de la muerte

reunirá a investigadores y expertos que trabajan en la biología del envejecimiento, la longevidad y el desarrollo de intervenciones dirigidas al deterioro relacionado con la edad.

Este año, se espera que Shivani y Ninon presenten pósteres. Shivani presentará los resultados de la encuesta internacional sobre la longevidad que organizamos, en la que se exploran las percepciones sobre la longevidad en países de todo el mundo.

Ninon presentará el proyecto de los murciélagos, enfocado en el estudio genómico de una especie de murciélago de vida media que planeamos secuenciar utilizando la tecnología de Oxford Nanopore.

Para más información:

- [Heales](#), [Longevity Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longecity](#), [Lifespan.io](#) y [Aging biotech](#)
- [Noticias científicas mensuales de Heales](#)
- [Canal de YouTube de Heales](#)
- [Contáctanos](#)