Editorial

Peso y longevidad

La longevidad y el antienvejecimiento son temas muy relacionados y que siempre son de actualidad.

Desde antes de la época del *Retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde, el hombre ha soñado con la inmortalidad y la eterna juventud. La inmortalidad la hemos alcanzado con la procreación, a través de nuestros hijos. Nuestro mensaje genético viaja de generación en generación y siempre quedará, aunque en pequeños fragmentos, al final en nuestra descendencia. Por ejemplo, todavía se están codificando y reconociendo descendientes del Gengis Kan, quien falleció el 18 agosto del 1227.

Pero la eterna juventud y el antienvejecimiento son imposibles como tales. No obstante, la expectativa de vida se ha ido extendiendo con el paso del tiempo y los avances tecnológicos, especialmente en medicina. Del mismo modo, con el progreso en la calidad de vida y la implementación de hábitos saludables con mejora alimenticia, la práctica del ejercicio, la eliminación de hábitos perjudiciales como el consumo de tabaco y alcohol, y el reposo adecuado, el sueño higiénico y la salud mental y sexual.

Ahora bien, algo que ha sido experimentado en animales, y entre ellos nuestros primos cercanos, los chimpancés, es la pérdida de peso, la cual ha sido directamente relacionada en estudios serios como prolongador de vida. Por eso, en este número de la revista, en la sección de actualidad inmediata, se publica una serie de estudios en roedores y también en humanos, en los que se concluye que la pérdida de peso está directa y comprobadamente relacionada con el vivir más y mejor.

Los científicos saben desde 1930 que la restricción de las calorías por un 20% a 50%, sin desnutrición, extiende considerablemente la salud y la vida útil de algunas cepas de roedores; y en las décadas siguientes, se ha demostrado que la restricción calórica aumenta la vida saludable de criaturas que van desde levadura a *guppies* (pez) hasta los monos. Pero todavía hay una pregunta abierta sobre si la intervención de la dieta o cualquier intervención en absoluto pueden extender dramáticamente la máxima esperanza de vida. Ante esto, la evidencia epidemiológica y observaciones transversales de centenarios y grupos que voluntariamente reducen sus calorías sugieren fuertemente que la práctica podría ayudar a las personas a aumentar su promedio de vida útil y vivir más saludable también.

Esto nos lleva a la lógica deducción de que el sobrepeso y la obesidad son definitivamente una situación de morbilidad que realmente afecta al ser humano, pues hacen que su vida sea más corta.

La epidemia, o pandemia de obesidad en algunos países, está pasando su factura en la humanidad y ya no solo en el adulto sino en los niños. La obesidad se fabrica desde el bebé recién nacido con la idea de que el niño rollizo es signo de salud y belleza. Pero este concepto debe cambiar para beneficio de la humanidad.

Por consiguiente, el mayor esfuerzo que debemos hacer para nuestra salud es controlar el peso; y si estamos en sobrepeso, tener la suficiente disciplina, determinación y fuerza de voluntad para reducir peso. Es tan importante como el ejercicio; aunque si se comparan, la disminución de peso tiene resultados más determinantes.

O si no, miren los resultados de la cirugía bariátrica. Es asombroso cómo después de una cirugía bariátrica puede desaparecer la diabetes, la dislipidemia y la hipertensión, que son causas de envejecimiento, de morbilidad y de mortalidad prematura.

Nunca es tarde para cambiar los hábitos alimenticios por unos sanos, escogiendo lo que debemos y no debemos comer, y sobre todo disminuyendo la ingesta, ya sea regularmente o, según las investigaciones actuales, con dietas-ayuno que parecen dar resultados similares.

Gustavo Gómez Tabares
Editor en Jefe