



27 de abril de 2017

Investigación arrancará a finales de mayo

Estudio del Hospital Nacional de Geriátría indagará secretos de los centenarios ticos

Actualizado el 26 de abril de 2017 a las 09:00 pm

Médicos verán salud física, mental y espiritual, y realizarán exámenes de sangre

Trabajo da inicio en península de Nicoya y luego se hará en otras partes del país

[Por Irene Rodríguez S. irodriguez@nacion.com](mailto:irodriguez@nacion.com)

Especialistas del Hospital Nacional de Geriátría viajarán constantemente a la península de Nicoya, a partir de finales de mayo, para escudriñar los secretos de las personas con 100 años o más de vida.

De los 335 centenarios costarricenses (unos 13 por cada 100.000 habitantes), 42 viven en esta zona guanacasteca. Precisamente, en Costa Rica, este lugar es el que concentra más personas con estas características en la menor extensión de terreno.

En los adultos que sobrepasan el siglo de vida, los investigadores analizarán aspectos como el estilo de vida (alimentación, actividad física, rutina diaria), la conexión con su familia, su comunidad y su entorno, así como su espiritualidad, su propósito de vida, la memoria, la capacidad de atención y la concentración.

También explorarán la habilidad para aprender cosas nuevas, la funcionalidad para caminar y la velocidad, la fuerza de sus manos, y si pueden levantarse de una silla sin ayuda, entre otros aspectos.

Asimismo, se les pesará, se les medirá y se verá cómo está su porcentaje de grasa y su masa muscular. También se les tomarán muestras de sangre, para determinar si tienen anemia o alguna enfermedad sanguínea.

Como parte de estos chequeos, les medirán niveles de colesterol y triglicéridos, y se estudiará la función de su hígados y sus riñones.

Otra área que se tomará en cuenta es la atención en salud y la ingesta de medicamentos, para ver si son responsables al tomarlos.



En el 2014, La Nación visitó a las hermanas Otilia y Margarita Aguilar Díaz, quienes tenían 100 y 103 años, respectivamente. (Archivo LN)

Antecedentes

La primera fase del estudio se hará en la península de Nicoya, porque es un área donde el tema ya se ha tratado. Después de eso, se extenderá al resto del país.

Desde el 2004, cinco cantones guanacastecos (Carrillo, Hojancha, Nicoya, Santa Cruz y Nandayure) fueron declarados Zona Azul por la revista National Geographic. Con este color se designan zonas de alta longevidad, como la comunidad adventista de Loma Linda (California, Estados Unidos) o las islas de Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón) e Icaria (Grecia).

La distinción se logró gracias a un estudio del Centro Centroamericano de Población, liderado por el demógrafo Luis Rosero.

El reporte halló que la mortalidad de mayores de 90 años en la zona es 10% más baja que en el resto del país, y las muertes por cáncer son 23% menores.

Además, se reveló que los nicoyanos que cumplían 60 años tenían una probabilidad de ser centenarios siete veces mayor a la que ocurre en Japón.

Aportes

La nueva investigación busca ir más allá.

"El estudio anterior fue muy bueno, pero no había tantos componentes médicos. Esta vez, todas las personas que harán los análisis son geriatras con diferentes especialidades, y se busca pesar, con datos científicos, lo que hay detrás de esta longevidad", declaró Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriátrica y uno de los coordinadores del estudio.

"¿Qué hay en nuestros centenarios? Son personas sencillas. Nuestra zona es la más agrícola y la más pobre de todas las Zonas Azules.

"Ellos no tenían posibilidades de tomar vino tinto de determinada uva para aumentar su longevidad, u otros productos que a veces se venden como 'antienvjecimiento'", añadió.

Los geriatras creen que los primeros resultados estarán en diciembre, para continuar con otras fases del estudio.



En el 2014, José Guevara, de 104 años, aún trabajaba con su machete. (Archivo LN)

Investigación en resumen

LA POBLACIÓN QUE SE ESTUDIARÁ

Los centenarios. Personas de más de cien años: 335 costarricenses. Se comenzará con los 42 de la península de Nicoya y se irá expandiendo al resto del país. También se tiene en la mira a más de 400 ticos entre los 95 y 99 años.

MEDICIÓN DE LA SALUD FÍSICA

Se harán exámenes de sangre para estudiar anemia u otros males, triglicéridos, colesterol, función renal y función hepática. Se les medirán los niveles de grasa y de masa muscular, y se analizará el uso que les dan a los medicamentos.

ESTILO DE VIDA Y SALUD EMOCIONAL

Se estudiará cómo es la alimentación, el nivel y tipo de actividad física, cuánto duermen, si fuman (o fumaron) o si toman. También, cómo es la relación con su familia, con su comunidad y su entorno, y cuál es su relación con ellos mismos.

MEDICIÓN DE LA FUNCIONALIDAD

Se examinará si la persona puede levantarse de una silla sin ayuda de los brazos (o si incluso necesita ayuda de otra persona), la velocidad y tipo de marcha (si puede caminar con o sin bastón), la fuerza de sus brazos y la capacidad para realizar funciones básicas.

MEDICIÓN DE LA COGNICIÓN

Se analizará la memoria, la capacidad de atención y la concentración, así como la habilidad para aprender cosas nuevas. También se harán ejercicios mentales de diferente tipo, que tomarán en cuenta el grado educativo de la persona.

DEPRESIÓN, FE Y ESPIRITUALIDAD

Se verá si la persona tiene síntomas depresivos, si tiene un propósito en la vida y cuáles son sus expectativas. De igual forma, se explorará si son personas creyentes y cómo viven y aplican su espiritualidad y su fe.



Los centenarios son personas que por lo general se ven más jóvenes. En el 2016, la psicóloga Katherine Herrera dio terapia a Alicia Rodríguez, de 100 años. (Archivo LN)

Centenarios envejecen más lento y resisten mejor el cáncer

¿Qué hace que una persona llegue a más de 100 años y tenga una buena calidad de vida?

Para Thomas Perls, investigador en longevidad de la Universidad de Boston (EE. UU.) y Karen Andersen-Ranberg, quien estudia este mismo asunto en Dinamarca, varios factores confluyen para que se den estas situaciones.

“Son personas que envejecen más lento, incluso es común ver la fotografía de alguien de 110 años y pensar ‘tiene 80 años’”, manifestó Perls, quien está de visita en Costa Rica.

“El cáncer en ellos se desarrolla diferente, no hemos podido determinar cómo, pero no es agresivo y no causa metástasis. Los centenarios no mueren de cáncer, lo hacen de fallas del corazón o de problemas en algún órgano”, agregó.

Para Andersen, no solo puede hablarse de genes excepcionales: “Por más que una persona tenga una muy buena genética, si no tiene un buen sistema de salud que le atienda, si no lleva un buen estilo de vida, ni tiene ciertos servicios, como por ejemplo, agua potable, va a ser más difícil que supere los 100 años”.

La danesa cree que la meta para los sistemas de salud no debe ser “acumular” más centenarios que lleguen a esta edad atados a una cama, sino en conseguir adultos mayores con una buena calidad de vida.

Mercadotecnia enemiga

La persona más longeva en la historia fue la francesa Jeanne Calment, quien falleció en 1997, a los 122 años. Después de eso, se han visto muertes a los 116 o 117.

“Hay quienes dicen conocer personas de más de 120 años, pero eso es difícil de probar, especialmente porque en ese entonces no existían tan buenos registros de nacimiento. Algunos países hacen estos anuncios por mercadotecnia”, aseveró Perls.

Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriatría, advirtió de que la mercadotecnia es enemiga de quienes estudian de forma seria y científica la longevidad.

“Hay quienes venden agua embotellada de la isla de Cerdeña porque dicen que es agua de zona azul y esto rejuvenece. Es una corriente antienvjecimiento sin bases”, concluyó.

Análisis tiene apoyo de ‘U’ extranjeras

En su búsqueda por determinar los secretos de los centenarios, los especialistas costarricenses tendrán asesoría de profesionales de dos universidades de Estados Unidos y una de Dinamarca.

En su búsqueda por determinar los secretos de los centenarios, los especialistas costarricenses no estarán solos, sino que contarán con asesoría de profesionales de las universidades de Harvard y de Boston, (EE. UU.) y la Universidad del Sur de Dinamarca.

Se trata de científicos que llevan al menos 20 años de estudiar temas relacionados con envejecimiento, longevidad y centenarios, y apoyarán con ideas de cómo desarrollar y analizar los datos resultantes.

“Costa Rica da buenos parámetros para un estudio de clase mundial. El país tiene un sistema casi universal de salud y hay un buen sistema de demografía en donde se tienen los datos de nacimiento de todas las personas que nacen con una fecha fiel (que es exacta)”, dijo Karen Andersen-Ranberg, de la universidad danesa.

Para Fernando Morales, director del Hospital Nacional de Geriátrica, este estudio es vital también para el desarrollo de la investigación del país.

“Queremos hacer una investigación seria y científica, que no se preste para mercadotecnia y que después no veamos a gente vendiendo ‘rosquillas de la zona azul’ con la promesa de que sean antienvjecimiento”, expresó el especialista.

“Sí es bueno que se vea que un hospital público hace investigación, porque esto nos va a llevar a tomar mejores decisiones”, concluyó.