

# La Nación / Vivir

Gianni Pes Geriatra e investigador italiano

## En pocas palabras Tras un buen modelo de vejez

Actualizado el 8 de febrero de 2007 a: 12:00 a.m.



¿Por qué interesa tanto estudiar la vida de los centenarios?

Toda persona que alcanza los 100 años es un modelo de envejecimiento exitoso. Estudiando sus vidas podemos hallar los factores que les permitieron llegar hasta esa edad.

¿A qué se refiere exactamente con un “modelo exitoso”?

Cuando se envejece hay tres enfermedades de las cuales pocos ancianos logran escapar: dolencias cardiovasculares, cáncer y demencia (Alzheimer es la más común entre los adultos mayores), muchos mueren por complicaciones de estos males.

“Los centenarios pudieron superar estas tres enfermedades, comunes en la vejez, y los científicos creen que en sus genes están las respuestas para contrarrestar tales dolencias.

¿Son los genes los que determinan una larga vida?

No, vivir muchos años depende en un 25% de los genes y en un 75% del modelo de vida. Nuestra tarea es enumerar esos factores que inciden en una larga vida.

Estudió la longevidad de centenarios de la isla de Cerdeña (Italia), ¿qué respuesta halló?

Todavía nadie sabe el estilo de vida óptimo para ser longevo. En Cerdeña descubrimos que los centenarios tienen familias grandes, donde hay muchos niños, y una gran interacción familiar. Fueron personas activas de jóvenes, su comida se basa en alimentos naturales, no tienen estrés y nunca usan las palabras ‘estoy cansado’. Además, son positivos y hay un componente religioso importante.

¿Es excepcional la longevidad de los ancianos típicos?

Los estudios del demógrafo costarricense Luis Rosero Bixby demuestran que cuando los varones de este país superan los 80 años tienen una extraordinaria esperanza de vida. Es un dato muy relevante a nivel mundial.

¿Y en dónde encaja la península de Nicoya en este análisis?

Rosero halló una menor mortalidad entre los ancianos de esa región. Esto nos llamó mucho la atención y queremos el modelo de vida de estos adultos mayores para hallar explicaciones.

¿Detectó algunas similitudes preliminares?

Al igual que en Cerdeña, acá los ancianos longevos tienen una familia cercana de la cual son una parte importante.