

La Nación / Vivir

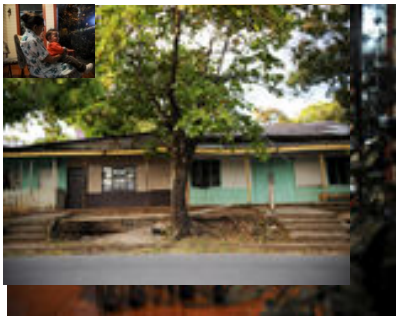
Estudio realizado con 612 costarricenses de la Península de Nicoya y el resto del país

‘Viejitos’ nicoyanos tienen porciones de ADN más largas

[POR Irene Rodríguez S.](#) / irodriguez@nacion.com - Actualizado el 27 de enero de 2014 a: 12:00 a.m.

Expertos asocian esa característica con vida longeva y con menos estrés

Guanacastecos tienen esta parte de la sangre de alguien 10 años menor



Encontrar un hombre mayor de 80 años es más fácil en la Península de Nicoya que en cualquier otro lugar del mundo, y también las mujeres viven más que en muchos otros sitios en el orbe.

¿A qué se debe? Los especialistas explican que no hay una sola razón, pero un nuevo estudio añade un factor más a la lista: los adultos mayores de Nicoya, Santa Cruz, Nandayure, Hojancha y Carrillo tienen porciones de ADN en su sangre más largas que el resto de los costarricenses de su edad.

Estos segmentos, situados en los extremos de los cromosomas, se llaman telómeros y su longitud está relacionada con la edad.

“Imaginemos un cordón de zapato. Los cordones tienen puntas sólidas y duras, pero con el tiempo, estas puntas se gastan, y se hacen más chatas y suaves. Así son los telómeros, son las terminales de los cromosomas que con el tiempo se reducen de tamaño y pierden la capacidad de reproducirse”, explicó Luis Rosero, demógrafo que estudia la longevidad en los nicoyanos.

Lo nuevo, según el estudio realizado en 612 costarricenses mayores de 60 años, es que en los habitantes de la Península de Nicoya estos telómeros se desgastan de forma más lenta, por lo que son más largos que los del resto de gente en el país.

Por ejemplo, una persona de 100 años en estos cantones guanacastecos tiene la misma longitud de telómeros que una persona de 90 años de otra parte de Costa Rica.

“Por cada año de vida se pierden unos 10 pares de telómeros; pero los nicoyanos tienen hasta 100 pares más que el promedio”, dijo Rosero.

El estudio. La investigación, publicada en la revista *Experimental Gerontology*, fue realizada por el Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica (UCR), junto a las estadounidenses Universidad de Standford, Universidad de Berkeley y Universidad de California en San Francisco.

“En un inicio no pensábamos estudiar los telómeros. En el 2004 nadie sabía de eso, luego se halló su vínculo con la longevidad y buscamos sobrantes de las muestras de sangre, afortunadamente todavía teníamos suficientes muestras”, afirmó Rosero.

Para medir los telómeros, se tomó el ADN de las muestras de sangre y se llevaron a un laboratorio especial para medirlos.

“No se mide físicamente como si fuera con una regla, tampoco con un microscopio, se miden las reacciones químicas y se analizan por computadora, así se saca la longitud del telómero”, detalló.

Telómeros y estrés. Una de las características de los telómeros es que son estáticos, pues pueden alargarse y encogerse. Y, aún más, los telómeros pueden acortarse en períodos de mucho estrés.

La bioquímica australiana Elizabeth Blackburn, quien participó en la investigación, ganó en el 2009 el Premio Nobel de Medicina por descubrir esta característica.

Blackburn señaló que es posible que las personas bajo períodos de mucho estrés aceleren la reducción de los telómeros y esto los haga envejecer más rápido.

Esto hace suponer a los científicos que una vida libre de estrés podría alargar los telómeros.

Una posible hipótesis de la longitud de los telómeros en los nicoyanos es que su vida más sosegada y libre del estrés ciudadano los haga tener telómeros más largos, pero esto es solo una suposición.

¿Hay forma de alargar los telómeros? Según Rosero hay varias líneas de investigación en el mundo que buscan la forma de lograrlo.

“No es tan fácil como decir ‘no se estrese’, eso debe investigarse bien”, concluyó el demógrafo.

