

LEWIS WOLPERT

Lewis Wolpert, un reconocido biólogo inglés, relata en su último libro los más recientes y sorprendentes hallazgos científicos del proceso de envejecimiento.

Para Lewis Wolpert hay cuatro etapas en la vida de un ser humano: la infancia, la adultez activa, la madurez y, finalmente, la que él llama "te ves muy bien" en alusión a esa frase que las personas como él, de más de 60 años, intercambian entre sí cuando se encuentran después de mucho tiempo. La vejez, como a la mayoría de mortales, le tomó a él por sorpresa y hoy se pregunta cómo pudo un joven de 18 convertirse en un viejo de 81, su edad actual. "Este tema nunca hizo parte de mi agenda cuando joven. Y por eso cuando llegué a esta edad todo me pareció una revelación", dice.

Motivado por su experiencia y conocimiento sobre biología celular, Wolpert recopiló en un libro todas las evidencias que lo asombraron en su propia búsqueda de lo que significa envejecer y las compiló en el libro "You're looking very well", que ha sido un éxito en Gran Bretaña.

Y una de las primeras sorpresas para él es que no hay ninguna evidencia de que la vejez mate, porque no es una enfermedad. Muchos médicos todavía dicen que la gente muere de vieja, pero según Wolpert esto no es cierto y siempre hay una explicación para el fallecimiento de alguien, así sea un nonagenario. Lo que sí viene con los años es una incapacidad del organismo para luchar contra cualquier enfermedad, especialmente aquellas que aparecen por la senectud. El autor explica que durante toda la vida se van acumulando daños moleculares en las células, y esto ocurre porque el mecanismo de reparación de estas averías se debilita con el tiempo. "Envejecemos por el uso y el desgaste, en una manera no muy distinta a la de cualquier otra máquina".

Nunca antes la humanidad había logrado vivir tanto. En Inglaterra, dice Wolpert, hay más gente mayor de 65 años que niños menores de 16 años y esta situación será común en la mayoría de países en un par de décadas. El perfil de los viejos ha variado tanto que Wolpert se atreve a sugerir que se establezca el término 'cuarta edad', para referirse a aquellos individuos mayores de 80, que sí podrían estar afectados por la vejez. "En la etapa que hoy se conoce como tercera edad, los pensionados todavía gozan de muy buena salud y están muy activos socialmente", dice.

Pasar de una esperanza de vida de 25 años a 80 en dos siglos ha sido posible más a los avances en medicina y salubridad que a revolucionarios descubrimientos en el proceso intrínseco de envejecer. No obstante, estudios en animales han demostrado que manipular la genética para prolongar la vida podría ser una realidad. Gracias a estos trabajos, los científicos han podido incrementar cinco veces el periodo de vida de la mosca de la fruta o del gusano *C. elegans*. Al extrapolar esos resultados a los humanos resulta que la especie podría vivir 400 años, máximo 600. Sin embargo, hoy todavía no se vislumbra en el horizonte un método para alargar la juventud. Se sabe de personas con una versión de ciertos genes, como uno llamado Peter Pan, que viven

más que aquellos que no la tienen. Pero manipular todas las piezas del rompecabezas de este proceso está aún a años luz. La meta es, entonces, llegar a viejos sin achaques.

Hay que admitir que lograrlo no es nada fácil. Los más longevos son ricos, educados e inteligentes, pues un coeficiente intelectual alto es garantía de que la persona va a cuidar más de su salud y se involucrará menos en comportamientos riesgosos. Ser optimista también es clave. En un estudio científico, aquellas mujeres que se mostraron positivas frente a su futuro tuvieron 14 por ciento menos posibilidad de morir de cualquier causa que las mujeres más negativas. También está comprobado que hacer ejercicio y no tener sobrepeso prolonga la existencia. La dieta ideal para reducir el riesgo de demencia incluye frutas, vegetales, cereal y mucho pescado. El alcohol contribuye a llegar a la tercera edad en buen estado, pero solo si es en dosis bajas. Aprender a esta edad mejora el bienestar mental y físico, por lo cual Wolpert sugiere abrirles espacios a los viejos en las universidades. Como estar activo mentalmente es tan importante, Wolpert también sugiere aplazar el momento del retiro profesional, o, en algunas profesiones, incluso abolirlo. "Trabajar no solo ayuda a su bienestar, sino a sus finanzas: diez años más de trabajo dobla el valor de una típica pensión privada", dice el experto. Curiosamente, suplementos y productos anti-envejecimiento, incluido el mundialmente conocido ginkgo biloba, son totalmente ineficaces, según la investigación de Wolpert.

El libro también ha dado al traste con muchos mitos sobre la vejez. Es cierto que las capacidades mentales disminuyen porque los viejos olvidan más y son más lentos. **Pero el conocimiento adquirido permanece intacto por lo cual una de las grandes ventajas de envejecer es la sabiduría y experiencia acumulada.** "Los viejos son mejores para comprender preguntas y detectar cosas absurdas, así como para atender tareas complejas", dice. Otra buena noticia es que con los años no disminuye la actividad sexual. Un estudio citado por Wolpert muestra que 90 por ciento de los hombres y mujeres casados entre 60 y 64 años en Estados Unidos son activos sexualmente. La ciencia también ha mostrado que la mujer vieja no tiene limitaciones físicas para alcanzar un orgasmo pero los hombres gozan siete años más de vida sexual que ellas. Esto se debe a que las mujeres se casan con hombres mayores y ellos mueren primero. El fallecimiento de sus cónyuges implica para muchas el final de su vida sexual. En general, se ha comprobado que la frecuencia de los encuentros sexuales declina muy poco entre los 50 y los 70 años y muchos continúan gozando de los placeres del sexo incluso hasta los 80.

Otra sorpresa para Wolpert es que la felicidad, que para muchos parecía ser esquiva en la vejez, tiene su pico máximo a los 74 años. Los miembros de la tercera edad tienen menos eventos estresantes en el trabajo y menos conflictos con sus parejas y, lo mejor de todo, no sienten necesidad de agradarles a los demás, todo lo cual quita un gran peso de encima. Si se compara con los jóvenes, que tienen metas muy amplias, los viejos han logrado estrechar sus objetivos y estos son casi siempre mucho más significativos. La creencia de que los viejos son depresivos no resulta ser cierta, como tampoco lo es la asociación juventud-felicidad. Tampoco son más depresivos que los jóvenes. De hecho, esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia alrededor de los 45 años.

Según Wolpert, los estudios muestran reiteradamente que los jóvenes no son mejores que los viejos en el trabajo y no hay diferencias significativas en sus habilidades. La percepción de la vejez determina en alto grado la expectativa de vida de un individuo y la manera como los miembros de una sociedad cuidan a sus adultos mayores. Quienes temprano en la vida ven la vejez como una pesadilla tienen, cuando viejos, más riesgo de infarto y otros problemas cardiacos. Por el contrario, quienes la ven con buenos ojos viven en promedio siete años más. Y aquellos que se sienten y se ven más jóvenes de lo que indica su cédula tienen mejor salud que los que se perciben más viejos. Los jóvenes calculan que la vejez empieza a los 68 años, mientras que los más viejos piensan que es a los 75. Pero curiosamente, un estudio mostró que solo 35 por ciento de quienes tienen 75 se sienten viejos. De hecho, los médicos utilizan la percepción de la edad y cómo luce la persona como un indicador de su salud. Cuando se ven jóvenes y saludables para la edad es una señal clara de que van a vivir más allá de los 70 años.

Por eso, dice Wolpert, si un viejo conocido en la calle le dice "cómo te ves de bien", créale, disfrute el piropo y dese por bien servido.