



ENVEJECE BIEN

## Vivir más años y con salud

**L**a esperanza de vida en España está en 83,2 años, una de las más altas del mundo según la OMS. Cada vez vivimos más tiempo y lo importante es poder disfrutarlo con buena salud. Por fortuna, esto último está en gran medida en nuestras manos. Te damos todas las claves para lograrlo. →

SHARON  
STONE (66)

Seguro que conoces a alguien que parece sorprendentemente más joven de lo que es o al revés, a quien echarías más años. Esto es así porque no todas las personas envejecen a la misma velocidad.

• **¿Cuál es el secreto?** No hay una única razón, influyen muchos factores. Existe la creencia popular de que son los genes que heredamos los que determinan los años que viviremos, pero la genética es responsable solo en un 20 o 30 %. El resto se debe a factores externos y al estilo de vida. Y, por lo tanto, está en nuestras manos tener unos hábitos que nos ayuden a vivir más años y de la forma más saludable posible.

## SENTIRSE MÁS JOVEN, ESTA ES LA ACTITUD

La doctora Rose Anne Kenny, prestigiosa científica premiada por sus investigaciones en la ciencia del envejecimiento, destaca cómo influye la actitud de las personas en el modo en que envejecen.

• **"Con solo sentirse más joven** que la edad cronológica que uno tiene, ya se ralentiza el ritmo del envejecimiento", asegura. En su libro 'Sanos, vitales y longevos' (Urano), explica que una vez atendió a una paciente de 85 años por una leve infección pulmonar. Estaba ansiosa por recuperarse porque debía cuidar a su "anciana" vecina de 74 años. La describía como "anciana" a pesar de que era 11 años menor que ella porque la mujer no se percibía a sí misma mayor.

• **Está demostrado** científicamente que esta actitud (activa y positiva) tiene un efecto protector y contribuye a ralentizar el envejecimiento tanto físico como cognitivo. En cambio, las personas que tienen percepciones negativas acerca de la vejez, ven cómo su estado general de salud empeora.

## CULTIVAR LAS AMISTADES

Tener más amistades, solo eso, también alarga la esperanza de vida y ayuda a envejecer mejor, según la doctora Rose

## Lo que envejece el rostro de forma prematura

**HAY VARIOS** factores externos que influyen en tener una apariencia más envejecida y que podemos modificar. **Fumar y exponerse demasiado al sol (el fotoenvejecimiento)** afectan a la calidad de la piel.



**EL PESO** también está relacionado. Un mayor peso antes de los 40 se asocia con una apariencia de mayor vejez, pero a partir de esa edad se asocia con una apariencia más juvenil. Entonces es mejor **'sacrificar' un poco las caderas para tener mejor cara.**

## EXPONERSE AL AGUA FRÍA

Según la doctora Kenny, el frío aumenta la producción de sustancias como la adrenalina y endorfinas, que mejoran el estado anímico, reducen el dolor, previenen la demencia... Acaba tus duchas con agua fría.

## ZONAS DONDE SE VIVE MÁS Y MEJOR

Son las llamadas Zonas Azules: cinco lugares del mundo, todos junto al mar, donde hay más personas centenarias. Viven más años y con mejor salud. Son Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), California (EE. UU.), Nicoya (Costa Rica) e Icaria (Grecia).

### Unos hábitos similares

Las personas que habitan en estas zonas comparten un estilo de vida similar. Realizan mucha actividad física a diario, como caminar, jardinería y tareas del hogar.

### Curiosos y divertidos

Otras características que comparten, según Rose Anne Kenny, son tener un propósito en la vida, mantenerse curiosas, hacer muchas actividades diferentes, reír, tener muchos amigos...

### Muy ancianos pero con salud

Diferentes estudios en estas zonas han demostrado que las personas llegan allí a viejas con buena salud: con menores niveles de artritis y también menos enfermedades cardíacas, demencias y depresión.

Anne. Las relaciones de calidad nos dan buenos años de vida. Se ha demostrado que son beneficiosas para la salud en general y para el cerebro en particular, ya que reducen la aparición de enfermedades vasculares, y aportan bienestar en los años de la vejez, mejorando el estado anímico. Por eso recomienda invertir más tiempo en ellas, en socializar con otras personas. Se puede hacer de las siguientes maneras:

- **Mantén el contacto** con amigos y familiares (por ejemplo, comparte como mínimo una comida a la semana con ellos), apúntate a un club o a un centro de actividades, participa en un huerto comunitario... La soledad se incrementa con la edad y quienes la padecen tienen más probabilidades de sufrir depresión.

### NO ABURRIRSE

A veces, con la vejez no solo dejamos de socializar sino que también perdemos el sentido de tener un propósito y ya no reímos tanto. Dos aspectos cruciales para vivir más años con salud.

- **Busca algo que te motive.** Por ejemplo, hazte voluntaria. Las personas que lo hacen tienen menos depresión y mejor calidad de vida. O sencillamente ejerce de abuela, canta en un coro, haz algo artístico, vuelve a estudiar...

- **Cultiva la sonrisa.** Además de hacernos sentir bien, cuando nos reímos mejoramos nuestra respiración y la circulación, y reducimos los niveles de estrés. Asimismo, la risa nos conecta más con los demás, igual que tener una actitud amable. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

## MUY FÁCILES

# Hábitos que aseguran mayor calidad de vida

**1 Cuidar la alimentación.** Se recomienda una dieta a base de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, nueces y semillas. Con un consumo alto de pescado (sobre todo azul), muy poca carne roja, un consumo moderado de lácteos y huevos, pocos azúcares y nada de ultraprocesados.

**2 Dormir bien.** El descanso influye mucho en la forma en que envejecemos. Dormir mal, algo muy habitual con el paso de los años, puede hacer que te sientas triste o que tengas problemas de concentración y memoria. Hay varias medidas que pueden ayudarte a dormir, por ejemplo, cenar pronto. Con la edad, cenar tarde causa aún mayores problemas de sueño que cuando se es joven, la digestión de los alimentos lo altera. Aunque hay algunos que lo favorecen, como el pavo, las almendras, el pescado azul, el arroz blanco... o tomarse una manzanilla. Asimismo, se recomienda no usar el

teléfono móvil antes de acostarse, pues exponerse a la luz azul que emite reduce la producción de melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir.

**3 Realizar actividad física.** Reduce el estrés, retrasa la demencia y mejora la memoria. Y mejora la fuerza muscular, que perdemos a partir de los 50 años y, sobre todo, pasados los 70. Por eso es importante aumentar la actividad física con la edad. Para ello no es necesario ir al gimnasio, basta con integrar el ejercicio en tus rutinas casi sin darte cuenta. Por ejemplo, desplazándote a pie y evitando el ascensor siempre que puedas, o realizando labores de jardinería cuidando las plantas de casa. También es recomendable caminar por la naturaleza o simplemente acercarte al mar: hay estudios que afirman que con tan solo mirarlo un rato ya se obtienen beneficios para la salud. El yoga y la meditación también son prácticas aconsejables.

