

Ejercicio, clave en el envejecimiento exitoso y prevención de enfermedades

Dra. María De la Luz Montes Castillo*

La fisiología y capacidad al ejercicio en las personas mayores se mantienen por lo general en tasas bajas al compararlas con personas jóvenes.

Sigue siendo incierto cómo estas diferencias expresan el verdadero envejecimiento biológico o el efecto de las alteraciones provocadas por desuso, estilo de vida y reducción en la actividad física. Investigaciones recientes muestran que la persona mayor ya no se ajusta a un estereotipo sedentario con poca o ninguna iniciativa para actividades activas. Las personas adultas mayores en la actualidad participan rutinariamente en una amplia gama de actividades. El mantenimiento de un estilo de vida activo en los últimos años de la vida ayuda a las personas mayores a mantener un alto nivel de su capacidad funcional.

En el futuro, la epidemiología genética contribuirá de manera importante a entender cuáles individuos tienen gran riesgo por tener una vida sedentaria, además se tiene que investigar a detalle el tipo específico, cantidad e intensidad de actividad que prevenga o retrase enfermedades o condiciones específicas.

A la inactividad física se le reconoce en la actualidad como un problema de salud pública, la cual se relaciona causalmente con casi 30% de todas las muertes por enfermedades cardíacas, cáncer de colon y diabetes.

Cambios en el estilo de vida reducirán la mortalidad de estos padecimientos y mejorarán en gran medida la capacidad cardiovascular y funcional, la calidad de vida e independencia en actividades instrumentadas y de la vida diaria. Existe suficiente evidencia que muestra que tanto el entrenamiento aeróbico como el entrenamiento de resistencia son importantes para mantener la cognición y salud cerebral en la vejez, efecto producido, en parte, por mecanismos mediados vascularmente tal como el aumento de la perfusión cerebral y la capacidad de los vasos sanguíneos cerebrales para responder a las demandas de flujo sanguíneo. La actividad equivalente a una caminata diaria de 30 minutos se asocia con un menor riesgo de deterioro cognitivo. A medida que se incrementa el nivel de actividad física, la tasa de declinación cognitiva disminuye. Los mayores beneficios para la salud provendrían

de estrategias que promuevan la actividad física regular a través de la vida. Tiene que ir asociado con cambios en el estilo de vida: empezar a hacer más actividad física, dejar de fumar y controlar el peso.

La nueva Gerontología investiga el envejecimiento desde el punto de vista de la mejoría *healthspan*, que es el número total de años que la persona permanece en excelente estado de salud, no simplemente un incremento en el periodo de vida. *Healthspan* aborda áreas más allá de las enfermedades relacionadas con la edad y la prevención, para reconocer que el envejecimiento exitoso requiere que se mantenga y se incremente la función fisiológica, así como una buena aptitud física. Vitalidad, no longevidad *per se*, sigue siendo el objetivo principal.

Los investigadores ahora señalan gran parte del deterioro fisiológico, que anteriormente se consideraba el «envejecimiento normal», como dependiente del estilo de vida y las influencias ambientales sujetas a modificaciones considerables con una dieta adecuada y actividad física. Para aquéllos que alcanzan una edad avanzada, se presenta una declinación en diferentes estructuras y funciones, por ejemplo: la fuerza muscular, función cardiovascular, limitación de los arcos de movilidad, así como trastornos del sueño, los cuales se relacionan de manera directa a limitaciones funcionales, independientemente del estado de enfermedad.

El envejecimiento exitoso incluye cuatro componentes principales: salud física, espiritualidad, salud emocional y educacional, así como, satisfacción social.

Mantener e incluso mejorar las funciones físicas y cognitivas, al involucrarse plenamente a la vida y participar en actividades productivas y relaciones interpersonales contribuye a alcanzar estos objetivos.

Recordar que la meta es mejorar la calidad de vida, no extenderla, y tener un lema «comer y correr como una liebre».

Dirección para correspondencia:
Dra. María de la Luz Montes Castillo
E-mail: luzmontesc@hotmail.com

* Médico Especialista en Medicina de Rehabilitación.