

FORO: EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

Los hábitos saludables evitan pasar los últimos 25 años de vida con enfermedades

Los expertos del foro sobre el envejecimiento insisten en la responsabilidad individual con la salud.

Carmen Tapia | León 18/06/2013



Dionisio Domínguez, director de la obra social Caja España, Francisco Alzaga, Serafín de Abajo, José Antonio de Paz y Joaquín Sánchez Torné, director del Diario de León. *Ramiro*

Los hábitos saludables evitan vivir 25 años con patologías que se pueden prevenir con una alimentación adecuada y ejercicio físico. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y los cánceres pueden evitarse. Los tres expertos que ayer intervinieron en el Foro sobre el Envejecimiento Activo Poblacional, organizado por la Fundación MonteLeón y el Diario de León, insistieron en la necesidad de hacer responsable a la ciudadanía del autocuidado de su salud. José Antonio de Paz y Serafín de Abajo Olea, del Instituto de Biomedicina, Universidad de León, y Francisco Alzaga, cirujano plástico y estético, defendieron que los retos y estrategias en la atención a las enfermedades crónicas pasa por colocar a la ciudadanía en el primer puesto del protagonismo para el cuidado de su salud. «La salud se la gana uno a pulso», dijo el médico Serafín de Abajo Olea. El 60% de las enfermedades de la edad adulta son consecuencia de los malos hábitos anteriores

La importancia muscular

José Antonio de Paz, experto en medicina deportiva coordinador de varios estudios sobre la eficacia de ejercicio físico en la salud, llamó la atención sobre la importancia de los ejercicios de fuerza para envejecer de manera saludable. De Paz se centró en el entrenamiento necesario para no perder masa muscular en la vejez, lo que permite ganar calidad de vida y salud en menos de cuatro semanas de entrenamiento, incluso en personas mayores de 80 años. «Cada vez hay más datos que demuestran que hay una relación entre la fuerza y la sobrevivencia», explica De Paz, que defiende que «cuanto más fuerza, menos cáncer, más independencia y más calidad de vida».

Los expertos prestan cada vez más atención al problema de la sarcopenia (pérdida de masa muscular) «que tiene un coste superior al de la osteoporosis», explicó De Paz. «Antes pensábamos que la única función del músculo era la contracción, pero ahora se conoce su función como un órgano endocrino». El músculo elimina sustancias que destruye los depósitos grasos y protegen contra la obesidad. Cuanto más músculos mejor funciona los sistemas metabólico, endocrino e inmunológico. «Las personas mayores tienen más rechazo a empezar con el tratamiento de fuerza y ponen excusas como que tienen artrosis y dolor, pero precisamente estos ejercicios, adaptados a la edad y capacidad de cada uno, les mejora porque cuando más masa muscular menos dolor». La edad crítica está entre los 40 y los 50 años. «Porque a partir de los 61 años hay un deterioro brusco de la capacidad física».

Prevención, menos gasto

El médico Serafín de Abajo Olea, del Instituto de Biomedicina, incidió en que las personas tienen que ser responsables del autocuidado de su salud. «Por regla general, las personas viven libres de enfermedades hasta los 61 años por lo que hasta los 85 ó 87 de esperanza de vida, tenermos 25 años con enfermedad», Y siempre por las mismas patologías: hipertensión, colesterol, artrosis, diabetes y obesidad. «Todas son predecibles y con un origen común», asegura De Abajo Olea, «lo que ahorraría hasta diez veces el gasto que se origina para poder curarlas». La estrategia sanitaria para el tratamiento de los pacientes crónicos están pensadas para el control de los pacientes según el riesgo. «Con el control del peso, el ejercicio, una buena alimentación y la adherencia a los medicamentos se evitarán más complicaciones».

De Abajo insistió en la necesidad de iniciar la concienciación de la ciudadanía desde el sistema educativo, en la infancia. «porque aún hay una falta de conciencia de la actividad de uno mismo sobre la salud. Hay que hacerse responsable directo de la salud implicándose en el papel que tiene cada uno sobre su calidad de vida».

Radicales libres

El cirujano plástico y reparador, Francisco Alzaga, señaló que el envejecimiento está sometido a factores genéticos, que son inamovibles, y los externos, en los que podemos actuar. La nueva medicina antienvjecimiento es la que promueve los hábitos saludables, el ejercicio físico y los productos antioxidantes. «El envejecimiento produce cambios biológicos, físicos y psíquicos. Los nuevos descubrimientos van encaminados al equilibrio entre el oxígeno que respiramos y los radicales libres, que tienen consecuencias fatales sobre la membrana celular, a la que dañan y resecan». La lucha contra los radicales libres pasa por una dieta rica en verduras, ácidos grasos, vitaminas antioxidantes y evitar el contacto de la piel con los rayos ultravioletas y el humo del tabaco. «Cada uno podemos actuar para mejorar la calidad de vida».

El avance de la medicina ha conseguido frenar el envejecimiento «con un gran avance en los últimos años», según Alzaga, que señala que la medicina de antienvjecimiento ha surgido como una nueva rama de la medicina tradicional, la curativa, «que tiene su papel para curar las enfermedades cuando ya han surgido». De lo que trata la nueva medicina es de prevenir que la enfermedad surja.