

# Cómo llegar a los cien años

*No hay una receta exacta para ser un centenario, pero los científicos insisten en que es fundamental seguir un estilo de vida saludable*

- Por CLARA BASSI
- 25 de septiembre de 2011

[http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2011/09/25/203009.php?utm\\_campaign=twitter&utm\\_medium=twitter&utm\\_source=twitter](http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2011/09/25/203009.php?utm_campaign=twitter&utm_medium=twitter&utm_source=twitter)

Los estudios que se han realizado hasta ahora sobre la longevidad de los centenarios son pocos y limitados, pero ya aportan algunas conclusiones de interés: la mitad de quienes llegan a los cien años lo hacen de forma independiente, con un buen estado de salud, niveles de colesterol bajos y la mayoría son mujeres, aunque los varones tienen mejor salud y más calidad de vida. El Registro Nacional de Centenarios de España, RENACE, intenta analizar las claves de la longevidad extrema y cómo llegar o, incluso, superar los cien años con calidad de vida. Todo apunta a que seguir una dieta sana, realizar ejercicio físico moderado y llevar una vida social activa y sin estrés están detrás de ello.

Hasta el momento, se han realizado estudios parciales sobre la longevidad de los centenarios, pero se dispone de algunos resultados, como los obtenidos por una investigación efectuada en Galicia años atrás, que aportan conclusiones sobre este grupo de población. Según detalla Juan Martínez Hernández, director de RENACE y responsable del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Carlos III, de Madrid, se ha detectado que casi la mitad de las personas que llegan a los cien años lo hacen de forma independiente, su estado de salud es "asombrosamente bueno" para su edad y sus [niveles de colesterol](#) en sangre son más bajos que los de la media nacional de cualquier edad, un aspecto importante, pero que aún "debemos confirmar", apunta Martínez.

Otro dato interesante es que hay más [mujeres](#) que superan los cien años, algo más del doble o el triple que los hombres. Sin embargo, añade el experto, los [varones](#) que alcanzan edades centenarias tienen una mejor salud que las mujeres y, por tanto, más calidad de vida.

Enfermedades degenerativas

***RENACE resumirá rasgos comunes de genética, alimentación, factores tóxicos,***

## *ambientales y pautas de vida para trazar un perfil de centenario*

"Los centenarios son personas mayores con una calidad de vida aceptable, por su edad, pero no tributarios de muchos cuidados médicos. Sus capacidades sensoriales y de movilidad son reducidas y la de autocuidado, baja. Si tienen una enfermedad genética, esta no se manifiesta a los 100 años, sino que es previa, y las patologías vinculadas a [factores de riesgo](#) también se desarrollan antes: si se ha sido fumador, es muy improbable que se desarrolle cáncer de pulmón a los 100 años si no se ha registrado en etapas anteriores.

Los centenarios sí padecen **enfermedades degenerativas** ligadas al envejecimiento, como la [artrosis](#), **enfermedades vasculares cerebrales** y [demencias](#), expone Juan Antonio Trigueros Carrero, coordinador de Investigación de la Fundación para la Investigación y la Formación de la Sociedad Española de Médicos Generales (FIF-SEMG), sobre el estado de salud de este subgrupo de población.

Demográficamente, otro dato que se ha constatado es que los centenarios de hoy constituyen "un grupo que ha superado, de manera amplia, la esperanza de vida que tenían al nacer, que rondaba los sesenta años", explica Trigueros. En su momento, se desconocían cuáles eran las claves que les han permitido superar la barrera de los cien años. Hoy en día, la mujer española tiene una esperanza de vida de 82 años y el hombre, de 79, pero poco a poco se incrementa el grupo de centenarios y parece lógico -si las actuales condiciones de salubridad, salud pública y el sistema sanitario no cambian- que siga esta tendencia en los próximos quinquenios a un ritmo de un 5%, según informa Trigueros.

En cualquier caso, el retrato robot de los centenarios todavía es un esbozo y se requieren muchos más estudios -insisten los expertos- para extraer sus rasgos comunes de genética, alimentación, factores tóxicos, ambientales y pautas de vida, además de trazar un perfil de centenario al que toda la población pueda tender y aproximarse.

### Cómo alargar la vida

A día de hoy, investigadores y médicos no pueden dar una receta milagrosa y exacta sobre qué hacer para alargar la vida, sino una receta aproximada.

"Sabemos que la cantidad y calidad de vida que depende de la genética no se

puede cambiar, pero sí podemos cambiar nuestros [estilos de vida](#)", destaca el director de RENACE. Según las conclusiones científicas disponibles hasta ahora, "lo más importante es no fumar, pues el tabaco es el enemigo número uno de la salud pública, ya que mata más que todos los agentes tóxicos y peligrosos". También se debe reducir el consumo excesivo de alcohol porque causa [cáncer](#) y cardiopatías, "así como de drogas, puesto que una única dosis de [cocaína](#) puede matar a un adolescente, o drogas de síntesis, que pueden causar psicosis irreversibles", señala el especialista.

## LA DIETA: UN PILAR FUNDAMENTAL

Según Juan Martínez Hernández, experto en Medicina Preventiva y Salud Pública, es esencial seguir una dieta sana, como la [Dieta Mediterránea](#), declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. En esencia, se caracteriza por no ser "ni hiperproteica ni hipercalórica". Consiste en el consumo de productos frescos y de temporada, como frutas y verduras, entre los cuales, el producto estrella es el [aceite de oliva](#). Las principales fuentes de calorías deben ser el pan, la pasta y las legumbres, aunque estas últimas y los frutos secos no deben consumirse en cantidades exageradas (dos o tres [nueces](#) o almendras al día resultan beneficiosas por su aporte de fitoestrógenos); la cantidad de proteínas de origen animal debe ser baja y la de pescado, moderada. Además, incluir pimentón, ajo y cebolla es conveniente por sus efectos bioactivos.

Beber medio vaso de vino tinto (no más) también puede ser cardiosaludable, debido a que contiene resveratrol, un polifenol que también tienen los frutos azules y morados (como los arándanos y las moras), que son un poderoso antioxidante. Los lácteos son igualmente buenos por su aporte de calcio y vitamina D, pero en ningún caso deben ser la base de la dieta del adulto. Esta, conjugada con una ingesta adecuada de líquidos para garantizar una buena hidratación (sobre todo en el caso de los ancianos), el [ejercicio físico](#) moderado (no extenuante) y una vida social activa son factores fundamentales para gozar de una vida larga, informa Martínez. La vida social debe caracterizarse por la ausencia de estrés -psicológico, laboral o familiar-, ya que puede provocar un tipo de muerte de las células llamada [apoptosis](#).

Además de lo que puede hacer una persona a título individual, para [vivir más](#) y mejor, las sociedades deben fomentar todas las medidas posibles de promoción de la salud, dirigidas a reducir los accidentes de tráfico, los [accidentes infantiles](#) y los accidentes de trabajo, causantes de muertes prematuras. Por último, en plena

crisis, un reto es conservar el sistema sanitario público español, que figura entre los mejores del mundo, apunta Martínez.