

1 de Octubre: Día de la Inmortalidad

Expertos en longevidad presentan avances sorprendentes en la prolongación de la vida humana.

Por Quim de Riba



El Colegio de Médicos de Madrid acogió el pasado 1 de octubre una cumbre sobre longevidad, donde destacados científicos, entre ellos Aubrey de Grey y María Blasco, compartieron los últimos avances en la investigación sobre la prolongación de la vida humana. La reunión reveló innovaciones científicas que podrían cambiar radicalmente la manera en que envejecemos, sugiriendo que, en un plazo de entre cinco y veinticinco años, podríamos estar ante una verdadera revolución en la longevidad humana.

El concepto no se limita a prolongar los años de vida, sino a recuperar una vitalidad y juventud perdidas con el paso del tiempo. Hasta el momento, en experimentos con ratones, se ha logrado un rejuvenecimiento notable, dándoles una energía y vitalidad inusual.

Seres longevos en la naturaleza

El estudio de la longevidad se inspira también en seres naturales que han logrado extender su vida mucho más allá de lo común. Algunos ejemplos son el flamenco, que vive hasta 70 años, la ballena de Groenlandia, que puede llegar a los 400 años, y árboles milenarios que alcanzan los años de vida. Incluso, hay criaturas como la hidra, un organismo que parece haber alcanzado la inmortalidad, ya que no envejece de manera natural.

Sin embargo, son pocos los científicos dedicados a la investigación de la longevidad, lo que hace que cada avance en este campo resulte sorprendente y prometedor.

Claves para una vida larga y saludable

A pesar de que el objetivo final de la ciencia es prolongar la juventud, ya se conocen varias prácticas que pueden ayudar a mejorar la calidad y la duración de la vida de manera natural. Estas recomendaciones son accesibles para todos y promueven un estilo de vida equilibrado y saludable:

Rodearse de humanistas: Fomentar relaciones interpersonales basadas en el respeto, el afecto y la amabilidad puede tener un impacto directo en la longevidad.

Mantener una actitud optimista: Adoptar una visión positiva de la vida, involucrarse en proyectos de mejora social y personal, y siempre buscar el lado bueno de las cosas ayudan a vivir más y mejor.

Ejercicio físico: Caminar, subir escaleras y mantenerse activo en general puede prolongar hasta cinco años la vida saludable. Ejercicios de alta intensidad potencian la salud cardiovascular.

Alimentación saludable: Evitar los alimentos procesados y refinados, optando por una dieta rica en nutrientes, es clave para mantener una buena salud.

Ayuno intermitente: Este es el enfoque más prometedor, basado en estudios con ratones que han mostrado una prolongación de su vida activa entre un 20% y un 50%. La práctica consiste en hacer

ayunos de entre 16 y 20 horas, durante los cuales solo se permite el consumo de agua o infusiones sin edulcorantes.

El camino hacia el futuro

A medida que la ciencia avanza, estas recomendaciones podrían ser solo el primer paso hacia una vida prolongada y rejuvenecida. No obstante, es crucial recordar que cualquier cambio drástico en el estilo de vida debe hacerse bajo la supervisión de un especialista.

El debate sobre la longevidad humana apenas comienza, pero las expectativas son alentadoras. En los próximos años, podríamos ver cómo los descubrimientos científicos empiezan a materializarse, acercándonos cada vez más al sueño de una vida más larga, plena y saludable.