

# La longevidad

Por ENRIQUE GUARNER  
(Segunda parte)

**S**EGUN vimos en el artículo anterior, existen comunidades alejadas entre sí donde la longevidad de la población se incrementa. Estas son: Villacamba, en un lozano valle de los Andes; Hunza, en la porción montañosa de Kashmir, en Pakistán, y la región de Abkhazia, situada en Georgia, en la Unión Soviética. Las tres zonas han sorprendido a los investigadores por el considerable número de centenarios que ahí habitan. Sin embargo, más que los años que viven ha llamado la atención el buen estado físico en que la mayoría se conserva.

En la búsqueda de alguna explicación, los gerontólogos han hallado ciertas similitudes en los tres territorios. Una de ellas es el alto nivel de actividad física que todos desarrollan. En ninguna de estas comunidades se conoce el descanso o la silla de ruedas. El Dr. Alexander Leaf, que visitó las zonas, señala: «La condición corporal vigorosa era inevitable como consecuencia de las labores diarias para sostener los cultivos».

Debe agregarse que en las tres regiones se llevan dietas bajas en cuanto a calorías, con escasez de proteínas e incremento de vegetales y granos. En un principio llamó la atención el consumo de queso, pero pronto se descubrió que la variedad de la que se alimentan es bajísima en grasas.

La longevidad del hombre es un problema que envuelve múltiples factores, entre los que no podemos descartar el elemento genético. Está demostrado que los hijos de los padres que han vivido muchos años subsistirán más tiempo que aquellos cuyos padres fallecieron jóvenes. Se ha sugerido con cierta validez que los seres vivos son como los relojes, que dejan de funcionar cuando se les acaba la cuerda o la pila. Cada especie tiene una duración más o menos determinada. Por ejemplo, algunos insectos viven un solo día; seis años la mayoría de los anfibios, quince los canes y más de cien los elefantes, las tortugas y las ballenas.

Los límites en cuanto a la existencia de seres humanos han variado a lo largo de los siglos, de manera que se supone que hacia el año 450 d. C. se alcanzó el punto más bajo con un promedio de vida de 28 años. Alrededor del siglo XIX se conseguía una longevidad de 48; en 1925 se logró llegar a los 55 y en los últimos tiempos, con el avance de la medicina, la media de vida en los países civilizados ha ascendido casi 75 años.

Todo esto sucede aunque los diferentes sistemas del cuerpo comiencen a envejecer antes. La menopausia en la mujer suele ocurrir a los 50 años y las hormonas disminuyen alrededor de los 30. Asimismo, al arribar a los 40 se mengua nuestra capacidad respiratoria porque los pulmones pierden elasticidad. Lo normal es que a partir de los 50 comencemos a notar el declinar de la función renal. El corazón, que no deja de latir millones de veces desde que nacemos, tiene mayor dificultad para trasladar la sangre a los millones de canales y cuando alcanzamos los sesenta surgen defectos circulatorios.

Hasta hace unos cien años los científicos desconocían el origen del envejecimiento, pero recientemente se ha demostrado que son los tejidos y las mismas células las

que se van descomponiendo. A excepción de los nervios, los músculos, los riñones y el cerebro, las células se renuevan constantemente. El cuerpo que ahora poseemos es totalmente distinto del que teníamos diez años atrás puesto que se ha transformado en varias ocasiones. Esta permutación ocurre porque sus elementos se dividen por mitosis.

Durante mucho tiempo se pensó que una célula podía reproducirse hasta el infinito, pero hoy día ha quedado demostrado que un tejido en cultivo se vuelve maligno cuando pasan treinta o cuarenta años. Tal es el caso del cuello uterino, cuyo estudio desarrolló George Gey, de John Hopkins, a partir de 1952. Si un agrupamiento celular se inyecta en un conejo, indefectiblemente engendra un tumor canceroso en el animal. Todos los tejidos se dividen por un cierto lapso, pero parecen programados para alcanzar la muerte. Inclusive, existe una enfermedad rarísima llamada progeria, en la que los niños presentan síntomas de vejez desde que empiezan a caminar. A los ocho años se arrugan, pierden el cabello y los dientes, sufriendo los padecimientos propios de ancianos, como son cataratas, endurecimiento de las arterias y demencia. La gran mayoría muere por fallas cardiovasculares y se ha demostrado que sus células sólo se reproducen dos o tre veces en su corta vida.

El envejecimiento, por lo tanto, es inevitable y está relacionado con factores genéticos, entre los que debe contarse heredar enfermedades fatales específicas. Próxima a esta causa se encuentra la manipulación de la dieta. El restringir 40 por ciento las calorías o incrementar el ejercicio físico retarda la ancianidad.

Como una parte de la decadencia procede del cerebro, el elemento psicológico debe ser tomado en cuenta. La persona productiva que contribuye a la sociedad tiende a retrasar su ocaso. El deterioro mental del anciano fue siempre visto como algo inevitable. Aunque Sigmund Freud continuó escribiendo hasta los ochenta años de edad, era pesimista acerca de la habilidad intelectual de los viejos. Sin embargo, este declive es relativo, puesto que depende del ajuste emocional que se tenga, y aquellos que buscan un estímulo en la lectura y la música, tienden a detener en parte la deformación de su pensamiento.

Uno de los aspectos más interesantes en cuanto a la muerte es la pérdida de la esperanza. En un experimento, Richter demostró que la inmersión de un grupo de ratas en un tanque no necesariamente las llevaba a ahogarse. En una prueba observó que si los roedores habían sido inmovilizados previamente se hundían en el agua, pero aquellos que recibían atropina antes de restringir su locomoción, nadaban en forma excitada hasta salvarse. La conclusión de Richter fue que la situación de desesperanza al sentirse uno atrapado ocasionaba una muerte vaga. El psicoanalista Leon Saul (1984) sugiere que el mecanismo de darse por vencido precede a la muerte, puesto que la persona que lo sufre siente la imposibilidad de ir más allá.

Los psiquiatras Weismann y Hackett han observado la inclinación hacia el fallecimiento en ciertos pacientes quirúrgicos. Estos autores describieron a determinados individuos que predicen su defunción mostrando escasos signos depresivos. Parecería como que estos enfermos que en la Clínica Mayo van a ser sometidos a cirugías mayores están convencidos de que la muerte no es sólo inevitable, sino deseada.

En conclusión, la longevidad, así como la pérdida de la existencia, es mucho más negada que reconocida, particularmente por los seres primitivos. Las creencias mágicas de los pueblos cambian con la civilización a través de las manifestaciones de la fe y la inmortalidad. La muerte es la detención súbita de nuestros actos y debe constituir la condición para significar lo que fue la vida. La creencia en la inmortalidad es una expresión del narcisismo humano, el cual se rehúsa a aceptar el hecho fundamental de su propia historia y de la calidad de vida que se tuvo.

