

Los secretos de la longevidad para vivir 120 años, según el doctor Manuel de la Peña

La persona más longeva cuya edad ha sido verificada hasta 2021 fue Jeanne Calment de Francia, quien vivió hasta los 122 años y, en el mundo, alrededor de un millón de personas pasan de los 100 años, especialmente en las llamadas "zonas azules"

En la actualidad hay grandes proyectos de inversión promovidos por Jef Bezzos, Elon Musk, Peter Thiel, Larry Ellison, entre otros, destinados a descubrir la fórmula mágica que "logre rejuvenecernos" y revertir los múltiples mecanismos del envejecimiento.

En este sentido, el doctor Manuel de la Peña, académico, profesor de cardiología y Presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, pone de manifiesto que las claves de la longevidad son "una buena terapia hormonal de reemplazo unida a una dieta cardiosaludable, un control adecuado de los factores de riesgo cardiovascular como son la hipertensión arterial (lo ideal es un máximo de 130/80), el colesterol LDL (inferior a 70), un nivel en sangre de lipoproteína (a) inferior a 50 y buen control de sobrepeso-obesidad-diabetes para frenar el proceso de arterioesclerosis. Cuidar el microbioma, control del estrés, sueño reparador, ejercicio físico, tratamientos con células madre (y reprogramación celular) y cambios de sangre (reemplazo de plasma), los cuales contribuyen todos ellos a alargar la vida hasta, incluso los 120 años".

De hecho, señala que a partir de los 40 años se produce un declive hormonal que provoca envejecimiento. La terapia de reemplazo de hormonas, como la testosterona, estradiol y progesterona, entre otras, permiten recuperar el equilibrio hormonal.

El doctor De la Peña añade que "la longevidad tiene como determinantes, por un lado, los 20.000 genes y, por otro, la epigenética, es decir, los hábitos de vida (que influyen en la expresión de los genes). Es esencial conocer nuestro genoma humano para saber la predisposición genética que hemos heredado para sufrir determinadas enfermedades. Hay genes que influyen en la longevidad, como el gen Matusalén, pero en la expresión de los genes influye el epigenoma, es decir, nuestra capacidad de influir en los factores desencadenantes como son los malos hábitos. Llevar una alimentación sana, evitar el estrés crónico, evitar sustancias tóxicas, evitar conflictos emocionales, realizar ejercicio físico, controlar la hipertensión elevada y mantener bajas las fracciones de colesterol más aterogénicas LDL, Lp (a), que son factores que influyen de manera decisiva en la expresión de los genes".

Por otro lado, continúa afirmando que se están haciendo múltiples estudios sobre "tratamientos con telomerasa" que es la enzima que influye en el alargamiento de los telómeros, que son los que, determinan la longevidad. Cuanto más alargamiento de telómeros, más se vive. Por hacer una comparación, los cromosomas son como los cordones de los zapatos y los telómeros son como los plastiquitos que se ven en los extremos de los cordones. Cuanto más largos, mejor, pero con el uso se desgastan y se acortan. También se están realizando estudios con el Klotho, una sustancia que segrega el riñón y que influye en el retraso del envejecimiento. La insuficiencia renal puede disminuir

hasta en un 90% la producción de Klotho.

El doctor De la Peña ha señalado que "el cambio de sangre es clave en la longevidad y, de hecho, hay estudios donde se ha demostrado que cuando se reemplaza a las ratas viejas su plasma sanguíneo por el de ratas jóvenes, se observa cómo corren más rápido a buscar el alimento". Los coloquialmente llamados cambios de sangre se realizan en determinados hospitales y científicamente se llaman procedimientos de aféresis terapéutica, siendo los más comunes la plasmaféresis y la inmunoadsorción, que se utilizan para tratar numerosas patologías con grandes resultados clínicos, siguiendo las guías clínicas americanas de aféresis terapéutica.

Por otra parte, señala que una dieta equilibrada y saludable debe incluir alimentos como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos (un puñado de nueces diario), frutas, verduras, cereales integrales todo tipo de pescados, proteínas magras y grasas saludables. Es decir, seguir un patrón alimentario centrado en más alimentos vegetales y menos grasa animal para mantenerse sano. Además, en la dieta se deben restringir los alimentos procesados, azúcares refinados, la sal y grasas trans que pueden tener un impacto negativo en la salud y la longevidad. En definitiva, huir de los ultraprocesados y consumir alimentos orgánicos, combinados con ayuno intermitente y restricción calórica.

También el ejercicio físico regular tiene un impacto positivo en la longevidad. El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y ayuda a mantener la fuerza muscular y la flexibilidad, lo que puede ser especialmente importante a medida que se envejece. Una opción es apuntarse a una escuela de baile.

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, es una institución independiente, donde han participado Premios Nobel, ministros de distintos signos políticos y diputados del Parlamento Europeo, entre otros.

Datos de contacto:

Comunicae

+34 914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>