Los cambios en el estilo de vida, aunque empiecen en la mediana edad, ralentizan el envejecimiento

14/06/2013

Cambiar los hábitos de vida y adquirir un estilo saludable ralentiza el envejecimiento mental y físico, según han puesto de manifiesto los participantes en la mesa redonda Controversias en envejecimiento

Cambiar los hábitos de vida y adquirir un estilo saludable ralentiza el envejecimiento mental y físico, según han puesto de manifiesto los participantes en la mesa redonda Controversias en envejecimiento, celebrada hoy en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) y presidida por S. M. la Reina. La mesa redonda estaba organizada por la Fundación Pro CNIC y el Queen Sofia Spanish Institute, presidido por Dña. Inmaculada de Habsburgo.

La actividad divulgativa, a la que han asistido alrededor de 200 personas, se ha celebrado justo después del Patronato Extraordinario de la Fundación Pro CNIC que en esta ocasión ha estado también presidido por S.M. la Reina y ha contado con la presencia de la Dra. Carmen Vela, Secretaria de Estado de Investigación. En la reunión han participado los representantes de las instituciones patronos de la Fundación: el Sr. D. Luis de Carlos, Presidente de la Fundación Pro CNIC, el Sr. D. José Manuel Entrecanales, Presidente de Acciona y vicepresidente de la Fundación Pro CNIC, el Sr. D. Salvador Gabarro, Presidente de Gas Natural Fenosa, Sr. D. Ignacio Polanco, Presidente de Prisa, el Sr. D. Ignacio Garralda, Presidente de Mutua Madrileña, el Sr. D. Luis Suárez de Lezo , Vicepresidente de la Fundación Repsol, el Sr. D. Francisco de Bergia, Director de Asuntos Públicos de Presidencia de Telefónica, el Sr. D. Enric Banda, Director del área de Ciencias, Investigación y Medioambiente de la Fundación La Caixa, el Sr. D. Iñigo Saenz de Miera, Director General de la Fundación Botín, el Sr. D. Carlos Martínez Echevarría, Consejero de la Fundación Ramón Areces, el Sr. D. Sergi Loughney, Director General de la Fundación Abertis, el Sr. D. Jesús Echevarría, Director General de Relaciones Institucionales de Inditex y la Sra. Dña. Eva Piera Rojo, Directora de Relaciones Institucionales del BBVA.

En la mesa redonda ,que ha moderado el director del CNIC, Valentín Fuster, han participado los ‘primeros espada’ de la investigación sobre envejecimiento mundial: Samuel E. Gandy, director asociado del Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer del Hospital Monte Sinaí de Nueva York, Vladimir Hachinski, presidente de la Federación Mundial de Neurología, María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) y Vicente Andrés, director del Laboratorio de Fisiopatología Cardiovascular, Molecular y Genética del CNIC.

Además de hacer hincapié en que unos hábitos de vida saludables retrasan el envejecimiento, los ponentes han destacado que no importa cuándo empiecen estos. Dejar de fumar, empezar a practicar ejercicio y preocuparse por la alimentación, es beneficioso incluso si estos hábitos se adquieren a mediana edad.

El Dr. Andrés destacó que, no obstante, “aunque se sabe que hay que cambiar los hábitos, no se hace”, por lo que el Dr. Fuster apuntó que “la educación es la clave para que la gente sepa las consecuencias de lo que se hace”.

Por su parte, María Blasco apuntó que “la única forma de reducir la carga de la enfermedad es a través de la prevención”.

Todos los expertos apuntaron a que la mayoría de enfermedades que son las principales causas de mortalidad en los países desarrollados están asociadas al envejecimiento. “Las patologías más importantes tienen mecanismos en común”, alertó Vladimir Hachinski.

En la mesa redonda se trataron temas polémicos, como la aplicación de pruebas a gran escala para determinar el riesgo genético de padecer alzhéimer. “El problema es que, si lo hacemos, no tenemos una intervención para las personas que identifiquemos, aunque quizás se podría insistir en que adquirieran hábitos saludables que se sabe que ralentizan el avance de la enfermedad”, apuntó el Dr. Gandy, uno de los mayores expertos mundiales de alzhéimer.

Source URL:https://www.cnic.es/en/noticias/cambios-estilo-vida-aunque-empiecen-mediana-edad-ralentizan-envejecimiento