

ADOLFO DíEZ PÉREZ JEFE DE MEDICINA INTERNA DEL HOSPITAL DEL MAR

«Los genes son importantes pero no decisivos a la hora de tener una vida larga»

El estudio que ha hecho sobre un menorquín de 113 años y a sus familiares confirma la influencia de los hábitos sanos

PILAR QUIJADA |



El doctor Díez Pérez ha dirigido el estudio.

El equipo del doctor Adolfo Díez Pérez estudia los genes implicados en la osteoporosis, una patología ligada al envejecimiento. Y dentro de esta línea de investigación surgió la posibilidad de estudiar al que en ese momento era el hombre más anciano del mundo, un menorquín de 113 años y otros miembros de su familia, entre ellos, un hermano de 101. El estudio, en el que participaron investigadores del IMIM y del Departamento de Genética de la Universidad de Barcelona, se ha publicado recientemente en el

- ¿Qué genes estudiaron?

- Pensamos que era una buena oportunidad de hacer un estudio genético muy focalizado en dos genes concretos: Klotho y LRP5, buenos predictores de la longevidad y la masa ósea, respectivamente. Buscábamos las variantes de ambos asociadas a una vida más larga y a una alta masa ósea. Pero esta familia menorquina no las tenía. Eso quiere decir que hay más genes que forman parte de la combinación adecuada para vivir mucho y en buenas condiciones. Pero también que los factores ambientales -y ahí entra el estilo de vida mediterráneo- juegan un papel decisivo en la longevidad.

- ¿Cómo vivía este mallorquín centenario?

- Seguía una dieta mediterránea, no fumaba y estaba en una forma física ejemplar. Hasta los 110 años fue a trabajar cada día a su huerto en bicicleta. Su estado de salud era envidiable. El índice de masa ósea era muy bueno, no tenía ninguna curvatura anómala, ni tampoco fracturas.

- ¿Esto significa que la genética no es tan determinante?

- Efectivamente, la dotación genética nos da ventajas constitucionales. Si tienes una carga genética favorable, fantástico. Pero nosotros la potenciamos o contrarrestamos con nuestro estilo de vida.

- ¿Cómo influye el estado de los huesos en la longevidad?

- Hay una relación bidireccional entre masa ósea y estado de salud general. Una enfermedad crónica importante tiene repercusión en los huesos. Y viceversa, nuestro esqueleto, cuando se deteriora, acaba teniendo fracturas, una complicación grave en personas de edad avanzada.

- ¿Las mujeres lo tienen más difícil para llegar a envejecer con un buen capital óseo?

- En la familia que estudiamos, tenían una densidad ósea muy buena. Pero, en general, las mujeres son más propensas a la osteoporosis en una proporción dos o tres veces mayor que los hombres. Hay dos razones para ello. Una es la pérdida de masa ósea ligada a la menopausia. La otra, que las mujeres viven más y hay más años por delante para desarrollar patologías asociadas al envejecimiento como la osteoporosis.

- ¿Cuáles son las claves para tener una masa ósea en condiciones adecuadas?

- Una bien conocida es el calcio de la dieta, que se obtiene de la leche y los productos lácteos, pero que necesita de la actividad física para fijarse en los huesos. Y otro factor muy importante es la vitamina D, que se activa con la luz solar. En España, aunque estamos en el país del sol, hay una gran carencia de esta vitamina, en especial en personas mayores. La razón es que toman poco el sol y no la fabrican adecuadamente. En los países nórdicos, hay alimentos suplementados con vitamina D.

- ¿Habría que hacerlo aquí?

- Sería una medida barata, saludable y muy eficiente suplementar los alimentos con vitamina D.

- Algunos estudios sugieren que la vitamina D juega un papel importante para prevenir el cáncer

- Sí. Y también como protector contra las infecciones. Esta vitamina regula la inmunidad innata, que es la primera línea de defensa frente a infecciones y otros agentes externos. Y en las personas mayores además condiciona la fuerza muscular y disminuye la propensión a sufrir caídas y por tanto fracturas.