

# **Cómo Debe Vivir Para Llegar a los 100 Años de Edad**



Llama Gratis en Estados Unidos: 1 (877) 985-2730 | Numero Internacional: 847-278-0763

## Cómo Debe Vivir Para Llegar a los 100 Años de Edad

Junio 10, 2017 | 10,373 vistas

|  [Available in English](#)

### Por el Dr. Mercola

En una época en la que la mitad de la población de los Estados Unidos tiene problemas con enfermedades crónicas y la esperanza de vida está en declive, para la mayoría, la idea de vivir hasta 100 años de edad podría parecer un sueño imposible.

Sin embargo, en muchas otras áreas, la esperanza de vida ha aumentado, y la existencia de centenarios es mucho más común de lo que podría imaginar.

En 2015, había 679 personas de 100 años de edad o mayores que vivían en Gales. Cerdeña, que cuenta con el mayor número de centenarios en todo el mundo, tiene seis centenarios por cada 3 000 personas. Eso es literalmente 10 veces más que en los Estados Unidos, donde la proporción es de un centenario por cada 5 000.<sup>1</sup>

Aunque, es posible que piense que la mayoría de los centenarios--las personas que han vivido un siglo o más--son partidarios de llevar cierto tipo de alimentación, por lo general, el secreto de su longevidad se centra en torno a los factores sociales y emocionales, tales como expresar amor, cultivar fuertes lazos familiares y sociales y participar en su comunidad.

Además, los centenarios citan abrumadoramente al estrés, como la cuestión más importante que debe ser controlada.

### Las Personas Centenarias Envejecen Más Lentamente—Pero, ¿Por Qué Sucede Eso?

Como fue señalado anteriormente por el médico israelí Nir Barzilai, del Instituto de Investigación del Envejecimiento, en la Facultad de Medicina Albert Einstein, de Nueva York:<sup>2</sup>

*"Las recomendaciones habituales para tener una vida saludable--no fumar, no beber, hacer mucho ejercicio, llevar una alimentación bien balanceada, mantener un bajo peso--se aplican a nosotros, la población promedio, pero no a ellos. Los centenarios pertenecen a una clase aparte".*

La mayoría de los centenarios no sienten su edad cronológica; en promedio, reportan sentirse 20 años más jóvenes.

### Historia en Breve

Cerdeña, que cuenta con la mayor tasa de personas centenarias, en comparación con cualquier parte del mundo, tiene seis centenarios por cada 3 000 personas. En los Estados Unidos, esa proporción es de un centenario por cada 5 000

Los centenarios son propensos a tener una actitud positiva, optimismo, entusiasmo por la vida y un buen sentido del humor. Otras típicas características incluyen un estilo de vida activo; una alimentación a base de alimentos frescos, a menudo siembran sus propios alimentos; y tienen una fuerte red social

Está comprobado científicamente que tener un fuerte apoyo social es el factor fundamental que determina la longevidad y supervivencia. Su influencia sobre la mortalidad es tan grande, que supera la influencia del peso e incluso eclipsa la influencia del tabaquismo

### Mas Popular

- 1 [Sentarse Menos Puede Ser Clave para Ser Más Longevo](#)
- 2 [Los Mejores y Peores Protectores Solares del 2017](#)
- 3 [Nuevos Estudios Revelan Daños Ocasinados por las Vacunas](#)
- 4 [¿Por Qué el Aceite de Coco es tan Bueno para Usted?](#)
- 5 [Cómo la Terapia Con Células Madre Podría Ayudar a Reparar y Regenerar Su Cuerpo](#)

### Le Puede Interesar

[Cómo Explican los Centenarios Su Longevidad](#)

[Lecciones de Vida de las Personas de Más de 100 Años de Edad](#)

[Cómo y Por Qué Demasiada Cantidad de Proteína Desencadenan el Envejecimiento y el Cáncer](#)

También, son propensos a tener una actitud positiva, optimismo, entusiasmo por la vida, y un buen sentido del humor. Como señaló alegremente un centenario en Cerdeña, el secreto para vivir hasta 100 años es "no morir antes de eso".

O como dice Doris, quien tiene 105 años de edad, "Vivir es fácil--si está dispuesto a hacerlo. Las personas [dicen que] es horrible vivir la vida. Yo no lo creo, más bien, es como la vive. Si desea convertirla en una buena vida, eso depende de usted".

¿Podría ser que las características de la personalidad y la visión del mundo desempeñan un rol más importante que la genética, la alimentación o el ejercicio? Con base en los años de recopilación de datos del estudio sobre personas centenarias, Barzilai informa que, al analizar la información de su particular grupo de centenarios, a los 70 años de edad:

- 37 % tenía exceso de peso; 8 % padecía obesidad
- 37 % era fumador (en un promedio de 31 años de edad)
- 44 % informó hacer solo ejercicio moderado y 20 % nunca hizo ejercicio en lo absoluto

A pesar de esto, los centenarios, como población, tienen tasas más bajas de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y presión arterial alta.

Hay una incidencia casi inexistente de depresión y otras enfermedades psiquiátricas. Barzilai se apresura a enfatizar que no se debe ignorarse la importancia de tomar decisiones de estilo de vida saludables (como mantener un bajo nivel de insulina). Él explica que:

*"De hecho, los cambios actuales en el estilo de vida contribuyen a, ya sea, que alguien muera a la edad de 85 años o antes de los 75 años. Pero, para llegar a la edad de 100 años, se necesita una composición genética especial.*

*Estas personas envejecen de manera diferente, más lentamente. Finalmente, ellos mueren debido a las mismas enfermedades que nosotros--pero 30 años después, y generalmente más rápido, sin languidecer durante largos períodos de tiempo".*

## Los Alimentos de Épocas Pasadas Versus la Comida Actual

Vale la pena señalar que nuestra alimentación ha sufrido enormes cambios, tan solo en aproximadamente los últimos 50 años.

Una persona que ahora celebra su cumpleaños número 100, creció con una alimentación muy diferente a la que lleva un niño que ha nacido en la actualidad, o inclusive hace unas décadas.

Creo que estas diferencias son una razón importante por la cual las personas que se encuentran en sus 30s y 40s, tienen problemas para permanecer vivos en esta época, mientras que los centenarios parecen más o menos impermeables a las enfermedades que nos afectan el resto de nosotros.

Las directrices alimentarias públicas, emitidas por primera vez en los Estados Unidos en 1980,<sup>3</sup> también han hecho un gran daño al guiar a toda la población por el camino equivocado, en cuanto a las opciones alimenticias adecuadas.

Incluso, las directrices han tenido consecuencias internacionales, ya que las naciones que no tienen los recursos, ni la experiencia científica para duplicar el proceso, simplemente modelan sus propias directrices basándose en la de los Estados Unidos.

En 1965, la población en los Estados Unidos obtuvo alrededor del 40 % de sus calorías de los carbohidratos, y otro 40 % de sus calorías procedía de las grasas.<sup>4</sup>

Las directrices de la primera edición, publicada en 1980, instaron a llevar un tipo de alimentación baja en grasas y alta en carbohidratos; y en 2010, los habitantes en los Estados Unidos habían disminuido su consumo de grasas hasta menos de un 35 %, y habían incrementado el consumo de carbohidratos de 55 a 65 %.

Desde entonces, se ha seguido la recomendación de consumir una alimentación basada en carbohidratos, baja en grasas saturadas, y los resultados han sido devastadores.

El asombroso aumento de las tasas de obesidad y diabetes tipo 2, es el resultado directo de seguir estas recomendaciones, lo mismo ocurre en el caso de las elevadas tasas de enfermedades cardíacas.

Actualmente, existe una cantidad abrumadora de evidencia que demuestra que el azúcar--en especial la fructosa--y los aceites vegetales hidrogenados, son los principales agentes que activan la disfunción metabólica y las enfermedades--los mismos ingredientes que nos han dicho que debemos consumir, en los últimos 37 años.

## Realmente, ¿Eso es lo Que Come?

Aunado a eso, también tiene que añadir una mayor producción de alimentos transgénicos (GE, por sus siglas en inglés), que comenzó con el jitomate Flavr Savr, en 1994.<sup>5</sup>

En 1995, fue aprobado el primer cultivo que contenía insecticida, seguido de los primeros cultivos resistentes a herbicidas, en 1996,<sup>6</sup> posteriormente se disparó el uso de pesticidas y las estadísticas de salud se desplomaron.

En términos de alimentación, los centenarios de hoy en día, han tenido una clara y evidente ventaja. Para exponerlo de forma más directa, no fueron criados con cultivos artificiales.

Durante los primeros 50 o 60 años de su vida—para la mayoría de nosotros, la mayor parte de nuestra vida—consumieron alimentos reales, y cuando se trata de crear una base para la salud, no puedo realmente pensar en algo que pueda competir con una alimentación a base de alimentos enteros, que no estén adulterados, y no sean transgénicos.

Tal vez, por eso existen tan pocas coincidencias—en términos de opciones alimenticias específicas—que se puedan encontrar entre los centenarios. Como fue señalado en el documental, la mayoría dice que consume un poco de todo, incluyendo dulces caseros y alimentos que usualmente evitamos, como el queso y los huevos (que en realidad son verdaderamente saludables).

En Cerdeña, que tiene el porcentaje más alto de centenarios en el mundo, hasta el día de hoy, no hay grandes tiendas de abarrotes que vendan alimentos procesados, no hay comida para llevar o restaurantes de comida rápida—los hogares cultivan sus propias frutas y vegetales, y la comida siempre se prepara en el momento, desde cero. Esto es lo que llamaría una pista importante.

Otra pista es que, este tipo de localidad les obliga a caminar todos los días, y gran parte del área tiene vías empinadas hacia arriba o hacia abajo, colinas y pendientes empedradas. Además, la cultura de Cerdeña favorece la socialización, que es otro factor importante, si no es que el más importante, para tener longevidad.

## Y ¿Será Necesario Limitar el Consumo de Proteína Animal?

Aunque el video del enlace anterior no aborda este tema, el nuevo libro del Dr. Gundry, "The Plant Paradox" (La Paradoja de las Plantas) tiene información convincente sobre el valor de limitar el consumo de proteína animal a 2 o 3 onzas, varias veces a la semana, para aumentar la longevidad. Creo que esta es una recomendación bien sustentada, y es mi estrategia usual.

Estoy convencido de que la mayoría de nosotros consumimos demasiada cantidad de proteínas, y lo prudente sería reemplazar la mayoría de las proteínas animales por peces que sean seguros, tales como las sardinas y anchoas, e incluso limitar la cantidad de proteínas totales de 30 a 60 gramos, en función de su masa corporal magra.

Gundry analiza cómo el ganado, los cerdos y las ovejas transmiten un tipo de azúcar llamado Neu5Gc, que el sistema inmunológico reconoce como extraño, cuando es consumida su carne.

Hay datos significativos que sugieren que cuando su sistema inmunológico es expuesto a la molécula de azúcar externa Neu5Gc, que proviene de la carne roja, esto estimula el desarrollo de un anticuerpo para el revestimiento de sus propios vasos sanguíneos; consumir niveles drásticamente menores de proteína animal podría explicar algunas de las ventajas de la longevidad.

## Las Claves de la Longevidad de los Centenarios es Tener una Vida Activa y Apoyo Social

Al no encontrar ninguna influencia alimenticia específica (aparte del hecho de que han consumido alimentos reales durante la mayor parte de su vida), ¿Qué es lo que han descubierto los investigadores al explorar las mentes de los centenarios, para obtener pistas sobre su longevidad?

En entrevistas y encuestas realizadas a las personas centenarias, incluyendo a los entrevistados para el documental "How to Live to 100", predominaron los siguientes temas:<sup>7</sup>

Mantener una actitud positiva y el sentido de humor	Tener una fuerte red social de familiares y amigos
Hacer ejercicio moderado, pero regular (por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, hacer jardinería y nadar)	Tener una vida sana (no fumar o beber excesivamente, etc.)
Vivir de forma independiente	Tener fe/ espiritualidad/ un sentido de propósito en la vida

Mantenerse mentalmente activo y siempre aprender algo nuevo

Tener un estilo de vida activo con (a menudo arduo) trabajo físico y/o caminar mucho

De hecho, ha sido científicamente verificada la importancia que tiene contar con un apoyo social, que es el factor al que la mayoría de los centenarios le dan crédito por su longevidad.

Como fue señalado en el documental, un metaanálisis estadounidense de estudios publicados encontró que tener un fuerte apoyo social estaba posicionado como el factor principal que determina la longevidad y supervivencia.

La influencia de contar con un apoyo social es tan significativa para la mortalidad, ¡que supera la influencia del peso e inclusive eclipsa la influencia del tabaquismo!

## La Receta Para Tener una Larga Vida: Alegría

La felicidad es otro factor. Las investigaciones confirman que las personas que son felices tienen mayor longevidad<sup>8,9</sup>—según un estudio, tienen una vida 35 % más larga.<sup>10</sup> Por lo tanto, no es sorpresa que los centenarios sean un grupo feliz y optimista.

Al parecer, de alguna manera, tener pensamientos y actitudes positivos, tiene algún efecto en su cuerpo que fortalece a su sistema inmunológico, impulsa las emociones positivas, disminuye el dolor y proporciona alivio del estrés.

De hecho, se ha demostrado científicamente que la felicidad podría tener un impacto en su expresión genética. Un equipo de investigadores de la UCLA demostró que las personas que tienen una profunda sensación de felicidad y bienestar, tenían niveles más bajos de expresión genética inflamatoria, así como una respuesta antiviral y de los anticuerpos más fuerte.<sup>11</sup>

Asimismo, aunque parte de su longevidad podría depender del ADN con el que nació, una parte aún mayor depende de la epigenética, sobre la cual ejerce un gran control.

Su alimentación, actividad física, exposiciones ambientales, pensamientos y emociones ejercen una influencia epigenética en cada momento del día, los cuales desempeñan un rol fundamental en el envejecimiento y las enfermedades.<sup>12</sup>

## ¿Es Importante Tener Solvencia Económica?

Como señaló Chiappa, una típica creencia es que el dinero tiene una influencia en la longevidad. Si tiene una gran solvencia económica, podría darse el lujo de comprar todas las cosas que le proporcionarán salud, ¿verdad? Esto no es verdad.

No hay una ninguna evidencia que sugiera que esto sea cierto. Por el contrario, vivir una vida "dura"; es decir, una vida donde realice muchas actividades físicas, si no es que un trabajo arduo, de preferencia al aire libre, es algo que tienen en común la mayoría de los centenarios.

Cultivar y/o consumir alimentos frescos, socializar con la familia y amigos, apreciar la vida en general y desarrollar un sentido de propósito—una razón para levantarse cada mañana—son otros puntos en común que comparten los centenarios, sin importar donde vivan.

Para muchos, el estilo de vida del siglo XXI no nos favorece, lo que significa que si desea vivir hasta los 100 años de edad, tendrá que tomar medidas proactivas para no elegir la salida fácil todo el tiempo, porque en gran medida, la "conveniencia" es lo que nos está matando—desde los alimentos procesados que (presumiblemente) disminuyen el tiempo que pasamos en la cocina, hasta los ascensores que nos ayudan a evitar las escaleras, los automóviles para transportarnos, desde el punto A hasta el punto B, incluso si este último está a pocos minutos, y las redes sociales que nos dan la ilusión de socializar, mientras ignoramos a la persona que se encuentra sentada justo en frente de nosotros.

Las herramientas para vivir hasta los 100 años de edad, están disponibles para todos, en todas partes, y no son realmente complicadas. Pero como dice Chiappa, tenemos que implementarlas.

## [+] Fuentes y Referencias

## [+] Comentarios (3)