

# *Explican por qué algunas personas que se cuidan mueren jóvenes*

---



Todos hemos oído hablar de casos así. Una persona joven que se cuida, hace deporte, duerme bien, no fuma, vigila su peso y su alimentación, y sin embargo muere antes de tiempo. ¿Por qué? Bien, los científicos creen haber descubierto tanto **la razón: era su destino**, como el culpable de esa fatalidad: su reloj biológico interno.

Steve Horvath, experto en bío-estadística de UCLA (Universidad de California en Los Angeles), que es el líder del equipo que ha realizado este estudio lo afirma sin ambages: “hemos demostrado que algunas personas poseen un ritmo de envejecimiento innato más rápido que el del resto”.

El estudio descubrió una relación consistente entre contar con una edad biológica más alta (independientemente de la edad real) y encontrar la muerte de forma temprana. Al parecer el 5% de la población que posee un reloj interno acelerado, envejece de forma prematura, lo cual a su vez incrementa un 50% el riesgo de morir a cualquier edad. Pero tranquilos, este proceso es reversible, lo cual deja la puerta abierta a futuros tratamientos anti envejecimiento que, en teoría, podría alargar nuestra esperanza de vida.

Pero antes expliquemos un poco como funciona ese “reloj del envejecimiento” del que habla Horvath, y que según él depende de la medición de unos sutiles cambios químicos, que hacen que ciertos compuestos de metilo se adhieran o se despeguen del genoma sin alterar en el proceso el código de nuestro ADN. Previamente, el equipo de UCLA liderado por Horvath había descubierto 353 lugares específicos en el genoma, donde el alza o descenso del metilo ocurría siguiendo un patrón específico a medida que envejecíamos, con independencia del estilo de vida que siguiésemos.

El estudio actual, que acaba de publicarse en la revista Aging, se basa en el análisis de muestras de sangre de 13.000 personas. Lo que descubrió el equipo de Horvath fue que existe un proceso innato que marca los tiempos del envejecimiento en cada persona, y que este proceso ejerce un efecto significativo a la hora de predecir la esperanza de vida. Obviamente existen otros factores de bienestar con mayor importancia a la hora de hacer esta predicción. Es el caso del tabaco, la presión arterial o el peso, todos los cuales “restan más puntos” a la hora de determinar el momento de la muerte.

¿Cómo medir la importancia del ritmo de nuestro reloj de envejecimiento? Horvath (foto superior) pone un ejemplo muy ilustrativo. Imaginaos que examinamos a dos personas de sesenta años: Peter (cuyo ritmo de envejecimiento se sitúa en el 5% más alto) y Joe (que pertenece al grupo del 5% más lento). Imaginemos además que los dos fuman y tienen trabajos estresantes. Bien, pues la posibilidad de que Peter muera en los próximos 10 años es de un 75%, mientras que la de Joe es del 46%.

En declaraciones a The Guardian, Horvath afirma que no tiene pensado comercializar su test de metilo (que cuesta unos 300 USD por persona), algo que seguramente no ha gustado a las compañías de seguros, que estarían realmente interesadas en conocer el ritmo de envejecimiento de sus clientes a la hora de calcular las primas de sus seguros de vida.

En fin, quedémonos con la parte positiva, en el futuro podremos alterar este ritmo innato de envejecimiento y con ello tal vez vivir más años.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/108173-explican-por-que-algunas-personas-que-se-cuidan-mueren-jovenes>



**Radio Habana Cuba**