José Viña

CATEDRÁTICO EMÉRITO DE FISIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA

“LA FRAGILIDAD NO ES INEVITABLE: CON EJERCICIO FÍSICO Y UNA NUTRICIÓN ADECUADA PODEMOS RETRASARLA E INCLUSO REVERTIRLA”



El estudio RobustNes demuestra que combinar ejercicio físico y una nutrición adecuada puede mejorar la capacidad funcional, reforzar la autonomía y reducir indicadores de envejecimiento biológico en las personas mayores. Su investigación pone de relieve la importancia de actuar sobre la fragilidad y la desnutrición para avanzar hacia un envejecimiento más saludable.

Durante años la fragilidad se ha considerado una consecuencia casi inevitable del envejecimiento. ¿Qué demuestran los resultados del estudio RobustNes sobre la posibilidad de prevenirla o incluso revertirla?
Es muy importante darse cuenta de que la aparición de la fragilidad no es un fenómeno inevitable. Es más, cuando aparece puede tratarse. El estudio RobustNes muestra que, con un ejercicio físico adecuado, siempre asociado a una nutrición correcta, se puede retrasar e incluso revertir la aparición de la fragilidad. Esto es una gran noticia, dado que, si no se retrasa la fragilidad, entonces nos encontramos en riesgo de que aparezca la dependencia.

El ensayo apunta a que una combinación de nutrición específica y ejercicio físico puede producir mejoras funcionales y biológicas en las personas mayores. ¿Por qué la sinergia entre ambos factores resulta tan relevante?
Efectivamente, el estudio indica que la asociación de ejercicio con una correcta nutrición tiene efectos sinérgicos, es decir, ambos se potencian entre sí. La explicación reside en que los beneficios del ejercicio requieren que tengamos una nutrición óptima. Hemos de tener en cuenta que una proporción muy importante de personas que viven en la Comunidad Europea tienen déficits de vitaminas y, en muchos casos, de proteínas. Se estima que incluso un 45% de las personas de más de 65 años que viven en la Comunidad Europea tienen un déficit de proteínas. Por tanto, suplementar con proteínas y vitaminas potencia los efectos beneficiosos del ejercicio.

Uno de los hallazgos más llamativos es el impacto observado sobre marcadores de envejecimiento biológico. ¿Cómo debemos interpretar este "rejuvenecimiento" desde el punto de vista científico y clínico?
El estudio ha demostrado que el ejercicio con la suplementación nutricional adecuada puede disminuir la edad biológica. De hecho, en el grupo de intervención se observó una disminución de aproximadamente 11 meses en uno de los marcadores analizados.

Aquí conviene resaltar que la edad biológica no es lo mismo que la edad cronológica, la segunda es el resultado del número de años que marca el calendario desde que una persona nació; la primera nos indica calidad de vida, el estado de salud que tiene una persona independientemente de la edad cronológica. Una persona puede tener más años cronológicamente hablando que otra y, sin embargo, estar más envejecida porque su salud no sea adecuada.

Más allá de los biomarcadores, ¿qué beneficios tangibles pueden percibir las personas mayores en su vida diaria cuando mejoran su fuerza muscular, equilibrio y capacidad funcional?
Los biomarcadores de envejecimiento no dejan de ser parámetros medibles, en muchos casos de bioquímica sanguínea, que nos indican la calidad de vida de una persona. Esta calidad de vida se asocia a una expectativa de vida, es decir, a la probabilidad de seguir vivo durante más años. Pero no solo estamos interesados en parámetros bioquímicos, sino que lo estamos más aún en parámetros funcionales, por ejemplo, la calidad de la marcha, la posibilidad de levantarse de una silla ágilmente y la capacidad de mantener la cognición. En el estudio RobustNes observamos precisamente mejoras en parámetros relacionados con la autonomía de las personas mayores, como la fuerza de prensión manual, que aumentó 6 kg, así como en la velocidad de la marcha y el equilibrio. Con todo esto, podemos resumir que la capacidad funcional mejora sustancialmente cuando uno hace un programa como este.

El estudio revela que más del 70% de los participantes presentaban riesgo de desnutrición. ¿Está infradiagnosticado este problema en la población mayor? ¿Qué consecuencias tiene sobre la salud y la autonomía?
La desnutrición subclínica es un problema que se plantea con frecuencia, dado que más de la mitad de las personas de más de 70 años tienen algún déficit, sea proteínas, vitaminas o minerales. Esos déficits deben corregirse porque, si no, decae la calidad de vida de las personas y aumenta el riesgo de fragilidad y, sobre todo, de dependencia. De hecho, en RobustNes observamos una mejora significativa de distintos parámetros relacionados con el estado nutricional tras la intervención. Mantener la autonomía es crítico para lo que se conoce como envejecimiento saludable y tiene una enorme trascendencia incluso desde el punto de vista ético para mantener la calidad de vida de las personas mayores.

Desde la perspectiva de la gerociencia, ¿cree que estamos asistiendo a un cambio de paradigma en el abordaje del envejecimiento, pasando de tratar enfermedades a actuar sobre los mecanismos que las favorecen?
La gerociencia es la rama de la ciencia derivada de la gerontología que nos permite, basándonos en nuestro profundo conocimiento de los fenómenos de envejecimiento, mejorar el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades asociadas al mismo.



EL GRAN RETO DE LA SOCIEDAD: QUE LAS PERSONAS MAYORES PUEDAN MANTENER SU CALIDAD DE VIDA PARA SENTIRSE ÚTILES A ELLOS MISMOS Y A LA SOCIEDAD Y PARA ESTO NECESITAMOS UNA EXCELENTE NUTRICIÓN Y UNA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO.

Envejecer en sí no es una enfermedad, sino un fenómeno normal, pero hay enfermedades asociadas al envejecimiento que, en muchos casos, son difíciles de tratar. Precisamente la gerociencia demuestra que podemos aplicar nuestros conocimientos sobre envejecimiento al tratamiento de enfermedades asociadas al mismo.

¿Qué papel deberían desempeñar los profesionales sociosanitarios, residencias y centros de día para incorporar estrategias de nutrición y ejercicio basadas en la evidencia científica?
Los profesionales sociosanitarios tienen un papel esencial en el desarrollo e implementación de programas el ejercicio físico adecuados a cada persona mayor y, muy importante, en la detección de enfermedades o deficiencias nutricionales que son muy frecuentes y que llevan a una pérdida de calidad de vida de las personas mayores.





Con la esperanza de vida aumentando constantemente, ¿cuáles son hoy los principales retos para conseguir que esos años adicionales se vivan con buena salud, independencia y calidad de vida?
El principal reto que nos enfrentamos con el estudio del envejecimiento es cómo aumentar la calidad de vida de las personas mayores. Naturalmente, todos querríamos vivir muchos años, pero esto no basta, es mucho mejor centrar la atención en vivirlos con calidad y esto no puede ser una frase hecha. Nos debe plantear el gran reto de la sociedad: que las personas mayores puedan mantener su calidad de vida para sentirse útiles a ellos mismos y a la sociedad y para esto necesitamos una excelente nutrición y una práctica de ejercicio físico controlado personalizado y social.

Si tuviera que trasladar un único mensaje a las personas mayores y a sus familias sobre cómo envejecer mejor, ¿cuál sería?
Mi mensaje final sería para todas las personas y especialmente para las personas mayores y sus familias que cuidarse es muy importante y es de ser una persona altruista, no egoísta. Dicho de otro modo, no cuidarse es, en realidad, faltar a una obligación social que todos tenemos: mantenernos con salud durante los años que nos toque vivir que cada vez son más. Dos de los pilares más importantes para esto son la calidad de la nutrición y la práctica de ejercicio físico. Solo así lograremos tener un grupo de personas mayores útiles para sí mismas, para la sociedad y, en definitiva, felices.