

¿Por que envejecemos?

En primer lugar podemos indicar que aunque el envejecimiento es un proceso UNIVERSAL (afecta a todos los seres vivos), presenta una gran variabilidad INDIVIDUAL (no todos envejecemos al mismo tiempo, ni de la misma forma).

No existe una única respuesta a esta pregunta. Es tan complejo, que pueden entenderse la diversidad de teorías al respecto desde distintos puntos de vista :

Teoría del reloj biológico :

Existiría un "gen del envejecimiento" que, en un momento determinado, pondría en marcha el proceso. Los últimos estudios indican que podríamos llegar a los 125 años.

Teoría del agotamiento del material genético :

Sería una expresión del agotamiento del material genético con el tiempo.

Teoría autoinmune :

Con el paso del tiempo, el sistema inmunitario (encargado de la defensa frente a sustancias extrañas), perdiera competencia para diferenciar entre sustancias propias y extrañas.

Teoría del colágeno :

Vendría por el deterioro del colágeno, componente fundamental de la matriz de soporte de todos los órganos.

Teoría endocrina :

El declive de las funciones hormonales condicionaría el envejecimiento.

Teoría de los radicales libres :

Nuestras células necesitan oxígeno. Al ser utilizado, se producen productos de deshecho, los llamados radicales libres, tóxicos para la propia célula. El organismo dispone de sistemas de eliminación, llamados aclaradores. El envejecimiento se produciría por el fallo de estos sistemas de eliminación, y la consiguiente acumulación de productos tóxicos.

Ante todo esto, tenemos los datos de la vida y que nos dicen muchas cosas, la primera es que VEJEZ NO ES ENFERMEDAD.

El 80% de las personas de edad muy avanzadas no sufren ningún deterioro en la memoria, ni mermas en su creatividad e inteligencia : *Picasso, Miró, ...*

Jeanne Louise Calment vivió hasta los 122 años (falleció en 1997 en Arles Francia)

Su receta personal = Dieta equilibrada, pobre en Grasas, montar en Bicicleta hasta los 100 años, e inmunidad al estrés.

En California : Una mujer dio a luz a una preciosa niña a los 63 años, gracias a la medicina.

¿ Qué podemos hacer para aumentar nuestra predisposición a sentirnos contentos, a gozar de tranquilidad de espíritu y a resistir los aguijonazos que la existencia nos proporciona con el paso del tiempo ?

"la receta"

**"AÑADIR NO SÓLO AÑOS A LA VIDA,
SINO TAMBIÉN, VIDA A LOS AÑOS "**

