

NI DIETA NI EJERCICIO: LA CLAVE PARA ENVEJECER JOVEN Y LIBRE DE ENFERMEDADES DE LOS CIENTÍFICOS CHINOS



Un nuevo estudio vincula este hábito saludable con la ausencia de enfermedades crónicas graves y una función cognitiva elevada en la vejez

Los 3 secretos de los chinos para vivir más de 100 años, revelados por la ciencia

Un estudio chino da con una de las claves del envejecimiento saludable y la longevidadFreepik

- L. CANO

Creada: 11.11.2024 11:52

Última actualización: 11.11.2024 14:20

La clave de la longevidad o de cómo envejecer "bien" es uno de los campos sin vallas de la ciencia. Ya sabemos que el uso de medicinas y el ejercicio diario pueden ayudar a lograr una vejez libre de enfermedades, pero aún quedan otros muchos factores por explorar para lograr un cuerpo más "joven" durante más tiempo.

En este sentido, un nuevo estudio liderado por científicos chinos de la Universidad Médica de Wenzhou ha determinado **cuánto sueño se necesita para envejecer con éxito**. Los investigadores afirman que dormir bien a medida que envejecemos está relacionado con una mayor probabilidad de tener un envejecimiento longevo y saludable. El trabajo también especifica cuántas horas hay que dormir para aumentar la probabilidad de retrasar el envejecimiento biológico.

La clave para un envejecimiento saludable

El estudio define "envejecer con éxito" como gozar de una vida longeva y saludable. Para ello, indica que el envejecimiento saludable es aquel que abarca cinco factores clave:

Ausencia de enfermedades crónicas graves, como diabetes, cáncer, enfermedades pulmonares crónicas, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Ausencia de deficiencias físicas, evaluada por la capacidad de realizar de forma independiente actividades cotidianas como vestirse, bañarse y comer.

Función cognitiva elevada, evaluada mediante pruebas cognitivas que incluyen la Entrevista Telefónica de Estado Cognitivo, tareas de dibujo de imágenes y de recuerdo de palabras.

Buena salud mental, determinada por una puntuación baja en la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, que indica la ausencia de síntomas depresivos significativos.

Compromiso activo con la vida, demostrado por la participación en actividades sociales como socializar con amigos, jugar a juegos como el mahjong o el ajedrez y asistir a actos comunitarios.

Estudios anteriores han relacionado el sueño insuficiente o dormir demasiado y en exceso con **resultados adversos** para la salud. Sin embargo, no está claro el impacto de los cambios en la duración del sueño a lo largo del tiempo en un envejecimiento largo y satisfactorio.

Esto es especialmente preocupante en China, donde la población está alcanzando tasas de envejecimiento muy altas y se enfrenta a importantes retos sanitarios (al igual que **España**). En el país asiático, la esperanza de vida media ha ido en aumento, alcanzando los 77,6 años en 2019. Esto es "estupendo", dicen los autores del estudio, "pero la **esperanza de vida saludable es de solo 68,4 años**, un retraso de casi nueve años".



Cuántas horas hay que dormir para envejecer bien

Dormir el mínimo de horas es básicoLa Razón

En el **estudio** publicado en *BMJ Public Health*, los investigadores analizaron a 3.306 personas que no padecían enfermedades crónicas graves al inicio del estudio en 2011, y eran mayores de 45 años. En 2020,

habían cumplido 60 años o más. La duración del sueño se evaluó en 2011, 2013 y 2015 combinando el sueño nocturno y las siestas diurnas para calcular el **total de horas de sueño diarias** en un periodo de tiempo largo. Así, podemos saber si **dormir cada vez menos a medida que envejecimos** es "malo" para la salud.

Los investigadores identificaron cinco trayectorias distintas de duración del sueño a lo largo del periodo de nueve años:

normal-estable (26,1% de los participantes), que consiste en dormir 7-8 horas de forma sistemática.

largo-estable (26,7%), que consiste en dormir 8-9 horas.

decreciente (7,3%), de más de 8 a menos de 6 horas a lo largo de los años.

creciente (13,7%), de menos de 6 a más de 8 horas.

corto-estable (26,2%), de 5 a 6 horas.

Los investigadores ajustaron los resultados a factores como la edad, el sexo y otros. ¿El resultado? Al final del estudio, sólo 455 participantes (13,8%) cumplían todos los criterios para envejecer con éxito. Entre ellos, la mayoría (307 personas, aproximadamente dos tercios) **dormían con regularidad más de 7 horas por noche.**

Por grupos, las **probabilidades de envejecer con éxito** eran significativamente mayores en los grupos que tenían un sueño estable-largo (17,1%) y normal (18,1%), en comparación con los que tenían patrones de sueño decreciente (9,9%), creciente (10,6%) y estable corto (8,8%).

En resumen, las duraciones de sueño rutinarias más cortas a lo largo del tiempo pueden estar obstaculizando el envejecimiento saludable, al alterar el bienestar fisiológico y psicológico. Los patrones de sueño más saludables según el estudio coinciden con investigaciones previas que relacionan hábitos irregulares al dormir con resultados adversos para la salud. Sin embargo, mantener una duración del sueño estable y dormir el número de horas adecuado puede ser un factor que a menudo se pasa por alto al promover un envejecimiento saludable en la población anciana.