

Envejecimiento saludable; las consecuencias naturales de la buena nutrición: Un informe de la conferencia

Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman¹, D.W. Belsky³, D. Gregori³, M.A. Johnson⁴, T. Low Dog⁵, S. Meydani⁶, S. Pigat⁷, R. Sadana⁸, A. Shao⁹, J.C. Griffiths¹⁰

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

Resumen

Muchos países están presenciando un marcado aumento de la longevidad y con esta mayor esperanza de vida, el deseo de un envejecimiento saludable. Sin embargo, muchas personas sufren lo contrario, como el deterioro mental y físico, la pérdida de productividad y calidad de vida y el aumento de los costos médicos. Si bien la nutrición adecuada es fundamental para la buena salud, no está claro qué impacto pueden tener las diversas intervenciones de la dieta para prolongar la buena calidad de vida. Los estudios que abarcan la edad, la geografía y los ingresos sugieren que el acceso a alimentos de calidad, la inmunidad innata y la respuesta a la inflamación/infecciones, los sentidos alterados (es decir, la vista, el sabor, el olor) o la movilidad son factores que pueden limitar la ingesta o aumentar la necesidad del cuerpo de micronutrientes específicos. Se necesitan nuevos estudios clínicos de envejecimiento saludable y los biomarcadores cuantitativos son un componente esencial, en particular las herramientas que pueden medir las mejoras en la integridad fisiológica a lo largo de toda la vida, consideradas como un contribuyente primario para una vida larga y productiva (una “vida útil” saludable). Recientemente se ha propuesto un marco para el progreso en un informe de la OMS que presta una atención amplia y centrada en las personas al envejecimiento saludable, enfatizando la necesidad de comprender mejor la capacidad intrínseca de una persona, su capacidad funcional en diversas etapas de vida y el impacto de la salud mental y física, así como los entornos en que habita.

Palabras clave Envejecimiento; biomarcadores; centenarios; capacidad funcional; geroprotectores; inmunosenescencia; capacidad intrínseca; período de vida; micronutrientes; minerales; nutrición; calidad de vida; vitaminas

Conclusión

El Simposio Científico Internacional anual de CRN y el informe posterior de la conferencias exploran y perfeccionan el contenido científico relacionado con la nutrición óptima y una vida saludable. Es evidente que están relacionados, lo que es muy probable, y el primero que afecta la longitud máxima y logra reducir el “descenso o pérdida de la adaptación con una edad cada vez mayor”. Aunque los nueve expertos en materia temática proporcionaron sus conocimientos y, en algunos casos, los puntos de datos obtenidos en laboratorio aplicables al envejecimiento saludable, también es evidente que apenas se han dado los primeros pasos y que se pueden proponer muchas otras definiciones, criterios de valoración, y marcadores de envejecimiento y es probable que haya muchas opciones de estilo de vida bien concebidas que puedan modificarse para mejorar la salud y optimizar la vida útil. Un tema que se repite en todo este informe es que el envejecimiento NO es una enfermedad. La expresión “envejecimiento exitoso” no hace justicia a la oportunidad incluyente que impulsa a una persona a lograr su vida óptima. La calidad es igualmente importante para la cantidad de años de vida que se considera apropiada para cada individuo, teniendo en cuenta los parámetros de impacto controlables e incontrolables. La mayoría de los presentadores mencionaron términos como la capacidad funcional y la capacidad intrínseca, o en sus contribuciones orales y escritas, mencionaron puntos tangenciales a los atributos relacionados con la salud que permitían una opción de valor de vida afectada por factores fisiológicos y psicosociales subyacentes, comportamientos relacionados con la salud y el estilo de vida, y la presencia/ausencia de enfermedades y reducciones que evolucionaban rápidamente. Finalmente, la imagen mental de un curso de vida puede describirse intuitivamente con ajustes en elementos internos (genéticos) y externos (medio ambiente) durante la vida que afectan a la pendiente y trayectoria de una vida, un progreso hacia la muerte que está superado por etapas de vida debilitantes asociadas con percepciones de “vejez avanzada” insalubre e implacable.