

POR QUÉ ES IMPORTANTE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La población en el mundo está envejeciendo. Tanto que para Naciones Unidas se trata de una de las transformaciones sociales más significativas de este siglo. A nivel global, la población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de segmentos poblacionales. Para 2050, una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más. Lo asegura el informe "Perspectivas de la población mundial 2019": una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16%) en 2050. Ahora, en 2019, la proporción es una de cada 11 (9%).

Estos no son los únicos datos que llaman la atención. En 2018, por primera vez en la historia, las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años en todo el mundo. Parece claro que estamos en un cambio que afectará a la economía, el ámbito laboral, las estructuras familiares... Y también al ámbito sanitario. Por eso conviene tener claro qué es el envejecimiento saludable, ya que nos siempre el envejecimiento biológico se corresponde con los años.

Es un proceso que comienza al nacer con nuestra herencia genética y en él que juegan un papel decisivo nuestras características personales (algunas fijas como el sexo y el origen étnico, y otras con cierta movilidad como la ocupación, el nivel educativo, el género o la riqueza) y de salud. Estas últimas están relacionadas con nuestras tendencias fundamentales relacionadas con la edad, los hábitos de salud, las enfermedades y lesiones, los síndromes geriátricos más generales, los cambios en la homeostasis...

Y donde decimos nuestros hábitos tenemos que saber que estamos determinados por lo que comemos, la actividad física que desplegamos, si fumamos, bebemos... En lo que se refiere a la actividad física la Organización Mundial de la Salud acuñó en los años 90 la definición de "envejecimiento activo" como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Todo ello echando mano del deporte pero de una manera racional y coherente.



¿Qué reconocemos como actividad física? La moderada es aquella que acelera de forma perceptible nuestro ritmo cardiaco y requiere un esfuerzo moderado. Puede ser caminar a paso rápido, hacer deporte con niños, paseos con mascotas... La intensa requiere más esfuerzo, provoca respiración rápida y un aumento grande de la frecuencia cardiaca. Como ejemplos: salir a correr, hacer trekking a ritmo rápido, hacer spinning... En el otro extremo, inactividad física cuando se practican menos de 150 minutos a la semana.

¿Qué efectos tiene sobre el envejecimiento la actividad física? Aquí te resumimos algunos:

- ✓ La actividad física y la longevidad están fuertemente asociados
- ✓ El deporte reduce la morbilidad
- ✓ El ejercicio también consigue reducir la fragilidad (hablamos de una persona frágil cuando por sus reservas funcionales reducidas, presenta mayor riesgo de eventos adversos y de mortalidad)
- ✓ Hay una relación, estudiada por diferentes expertos, entre deporte y procesos depresivos. Si se practica actividad física reducimos en un 40% los episodios actuales de depresión y tenemos un 23% menos de posibilidades de desarrollarla en los 2 años siguientes.
- ✓ Mantener unos niveles adecuados de actividad física también mantienen la estimulación cognitiva. Es positivo en muchas de las funciones de nuestro cerebro como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento o las funciones ejecutivas.

Seguro que alguna vez nos hemos preguntado cómo estaremos dentro de 20 años o cuánto creemos que nos queda por vivir. Saber las respuestas es complicado, pero seguro que serán más positivas si hacemos deporte.

