

2025-10-19

Imperativo, estudiar el envejecimiento

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://boletines.uam.mx/archivos/numero-651/>

Número 651

En 25 años, uno de cada cuatro mexicanos tendrá más de 60 años

Investigadora advierte que la clave no es alargar la vida, sino mejorar su calidad

Actualmente se ha logrado aumentar la longevidad de los mexicanos, pero no necesariamente su calidad de vida. "Las cifras demográficas predicen que en 25 años la población de adultos mayores de 60 años será de una por cada cuatro personas. Ante esto, se prevé que el sistema de salud será insuficiente para atender a todos; por ello, la importancia de hacer estudios que permitan promover un envejecimiento saludable", señaló la doctora Mina Konigsberg Fainstein, profesora de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

Durante la charla Senolíticos: ¿vendrán a suplir a los antioxidantes en evitar que envejezcamos?, impartida en la Unidad Iztapalapa, la responsable del Laboratorio de Bioenergética y Envejecimiento Celular destacó que el objetivo no es alargar la vida, sino alargar la calidad de vida y evitar enfermedades crónico-degenerativas difíciles de afrontar tanto para la persona como para la familia y el sistema de salud.

La especialista explicó que, contrario a lo que comúnmente se cree, los radicales libres no son completamente dañinos, ya que ayudan a eliminar bacterias que ingresan al organismo. Agregó que existen dos tipos de antioxidantes: los enzimáticos, que son proteínas, y los no enzimáticos, como las vitaminas.

"Las enzimas antioxidantes que venden en las tiendas no sirven de nada. Si se consumen constantemente vitaminas antioxidantes, éstas pueden volverse oxidantes y convertirse en radicales libres. Lo mejor es mantener hábitos saludables: alimentarse de forma natural, hacer ejercicio, dormir bien y consumir cinco porciones de frutas y verduras al día", subrayó.

La investigadora puntualizó que no se sabe con exactitud por qué envejecemos, pero existen 12 características asociadas al envejecimiento, entre ellas la senescencia celular, un estado al que llegan las células cuando dejan de dividirse por daño o estrés. Estas células, denominadas "zombis" porque no están muertas, pero tampoco vivas, liberan moléculas que pueden tener efectos positivos como la cicatrización y la supresión tumoral o negativos, al alterar células vecinas y generar inflamación crónica o cáncer.

"El problema surge cuando el sistema inmune envejece y deja de reconocer o eliminar estas células, que entonces se acumulan y provocan enfermedades crónico-degenerativas", detalló.

Pero, ¿qué hay que hacer con estas células?; se han hecho estudios en ratones modificados genéticamente para saber cómo eliminarlas cuando el sistema inmune no puede hacerlo; sin embargo, se ha descubierto que la desaparición temprana de todas las células senescentes produce serios problemas, por lo que no es conveniente erradicarlas a todas.

Konigsberg Fainstein añadió que los senolíticos fármacos que prometen eliminar las células envejecidas aún no han demostrado eficacia en humanos. "Los estudios clínicos realizados son experimentales y de corta duración, con medicamentos muy fuertes y tóxicos. Por ahora, lo mejor es aceptar el envejecimiento y disfrutar lo que

tenemos".

La académica concluyó que, más allá de buscar fórmulas milagrosas, el verdadero reto está en construir una vejez saludable, activa y digna, basada en conocimiento científico y en la adopción de hábitos de vida saludables.