

Vivir envejece

Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo.

Charles A. Sainte Beuve (1804-1869)

Vivir envejece es un aforismo, y pensándolo, es también una perogrullada. Evoca la vida desde su inicio hasta cerca del final. Permite mirar hacia el futuro (desde la juventud) o hacia el pasado (desde la vejez).

A partir de la conjugación del espermatozoide con el óvulo, un nuevo organismo se forma, se desarrolla y crece siguiendo el programa del *Homo sapiens*, sujeto a las reglas de la evolución de las especies. El programa es tan perfecto que la contemplación de un recién nacido evoca un milagro de la naturaleza.

A lo largo de los años, el nuevo ser va creciendo siguiendo una curva ascendente que marca las etapas de la vida. Parafraseando a William Shakespeare, son siete las etapas que, vistas como décadas, van desde el niño de un año al escolar de 10, el adolescente hasta los 20, el soldado de 30, el magistrado de 40, el viejo de 60, y el anciano de 70 años. “*La última escena que termina esta tumultuosa historia es la segunda infancia y el olvido, sin dientes, sin vista, sin gusto, sin nada*”^{1,2}. Una triste figura.

A esta séptima etapa era difícil llegar en tiempos de Shakespeare debido a que el promedio de vida rondaba los 35 años, como consecuencia de la temprana mortalidad materno-infantil -por infecciones y desnutrición-, además de las bajas en las prolongadas guerras.

Muchos fueron los cambios y, según datos del siglo XXI, el promedio de vida llega a los 85 años para la mujer y 79 años para el hombre, en países del Primer Mundo como el Japón^{2,3}.

En contraposición a las siete etapas de la vida según William Shakespeare y adaptándose a esta nueva situación, Jane Fonda en su libro⁴ *PRIME TIME, Mis mejores años*, divide la vida en tres etapas: Primer Acto, las primeras tres décadas; Segundo Acto, las tres décadas centrales, y Tercer Acto, las últimas tres décadas (o tantos años como recibamos de regalo. Con el lema *Aprovecha al máximo tu vida*, el libro es un canto a la vida, una guía única para vivir los años de madurez en forma excelente⁴.

Hoy hombres y mujeres de 70 años aparentan 20 a 30 años menos que los del principio del siglo XX. Muchos de ellos llegarán a los 90 años, unos pocos a los 100 años y por excepción a los 110 años, los súper-centenarios.

Una mujer holandesa a los 80 años decidió donar su cuerpo a la ciencia⁵, 30 años después, a los 110 años, todavía en buenas condiciones, aunque algo más lenta y con menos energía, preguntó si todavía su cuerpo sería útil a la ciencia. Un patólogo se interesó, se mantuvo en contacto con ella y fue avisado al momento de su muerte a los 115 años.

En la autopsia se encontró que la causa de muerte fue un cáncer de estómago y que no había rastro de un cáncer de mama tratado a los 100 años. En cuanto al cerebro, era normal y “casi no se encontraron placas de beta-amiloides y pocos ovillos neurofibrilares”^{5,6}. Fue un hallazgo interesante que la mayoría de los leucocitos de sangre periférica derivaban de solo dos clones de células madre hematopoyéticas relacionadas (hemopoyesis oligoclonal) con telómeros mucho más cortos que los de las células de otros tejidos, como si las células madre hematopoyéticas tuvieran una esperanza de vida

finita⁷. La consecuencia de esta publicación es que se buscan donaciones del cuerpo, en vida, de centenarios y de súper-centenarios.

En el libro de Guinness, el récord de longevidad lo tenía la difunta Jeanne Louise Calment, nacida en 1875, en Arlés, Francia- y fallecida en 1997, a los 122 años. Pero hace unos meses se supo de un caso de 123 años, y no hay razón para pensar que esto sea el máximo posible. De hecho, aumenta el número de centenarios con buena calidad de vida y, ocasionalmente, nos enteramos de algún otro súper-centenario.

Los nonagenarios actuales se encuentran con una disyuntiva: muchas veces tienen hasta 30 años de jubilados. Este supuesto “regalo de la vida”, según Jane Fonda⁴, tiene facetas complejas. Por lo pronto, suelen tener hijos de 60-70 años que a su vez se están jubilando, una relación *sui generis*.

Si el período de envejecimiento se da en relativamente buenas condiciones de salud, eso permite disponer de tiempo, empezar nuevas actividades –o no. Esto dependerá de cada persona según su disposición positiva o negativa frente a la vida. Los primeros son los idealistas cuyos sueños a veces se realizan, como Rita Levi-Montalcini (1909-2012) quien llegó a los 103 años todavía llena de proyectos. Insistía –y lo demostró- que: “*El cuerpo se me arruga, es inevitable, pero no el cerebro. Mantén tu cerebro ilusionado y activo, hazlo funcionar y nunca se degenerará*”⁸.

Christiane Dosne Pasqualini

e-mail: chdosne@hotmail.com

1. Shakespeare W. As you like it. Act II, Scene VII.
2. Pasqualini CD. El genoma de los centenarios. *Medicina (B Aires)* 2013; 73: 85-7.
3. Pasqualini CD. La globalización de la ciencia. *Medicina (B Aires)* 2013; 73: 384-5.
4. Fonda J. Prime Time. Mis mejores años. Buenos Aires: Aguilar, 432 pp. Traducción del inglés por Random House, New York, 2011.
5. Akst J. In old blood. *The Scientist Magazine* 2014, August 1. En: www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/40567/tittle/In-Old-Blood; consultado el 19/9/2014.
6. den Dunnen WFA, Brouwer WH, Bijlar E, et al. No disease in the brain of a 115-year-old woman. *Neurobiol Aging* 2008; 29: 1127-327.
7. Holstege H, Pfeiffer W, Sie D, et al. Somatic mutations found in the healthy blood compartment of a 115-yr-old woman demonstrate oligoclonal hematopoiesis. *Genome Res* 2014; 24: 733-42. (doi: 10.1101/gr.162131.113).
8. Levi-Montalcini R. Atrévete a saber .Traducción castellana de *Abbi il coraggio di conoscere* (2004) de David Paradella López. Barcelona: Crítica- Planeta, 2013, 190 pp.

Si algunos de ustedes tienen en vista una carrera científica, no se engañen: la ciencia no es una opción fácil, requiere mucha dedicación, trabajo, iniciativa y autocrítica constante. El nivel de éxito y ciencia también tiene otros componentes entre los cuales la suerte, la intuición y el sentido común juegan un papel muy importante.

En: César Milstein, Premio Nobel en Medicina, Premio Nobel en la vida. Buenos Aires:

Fundación 5 de octubre de 1954, 2012, p 95