

9 prácticas comprobadas científicamente que pueden retrasar el envejecimiento

Investigaciones citadas por Science Focus identificaron prácticas diarias respaldadas por expertos, que ayudan a mantener la vitalidad y retrasar el deterioro asociado con el paso de la edad, diferenciando entre edad biológica y cronológica

La ciencia está replanteando la manera en que entendemos la **edad biológica y su impacto en la longevidad**. Según un grupo creciente de expertos, la edad del organismo –que refleja el estado real del cuerpo– puede diferir notablemente de la edad cronológica y, lo más relevante, podría modificarse.

En un reciente informe, el científico y columnista de Science Focus, **Andrew Steele** reunió **nueve cambios respaldados por la ciencia** que pueden ayudar a ralentizar, detener o incluso revertir el envejecimiento biológico. Estos consejos, lejos de ser promesas milagrosas, se basan en estudios y hallazgos que abren la puerta a una vida más larga y saludable.



El concepto de longevidad y envejecimiento saludable ocupa un lugar central en las conversaciones de **salud y bienestar** del siglo XXI. La expectativa de vida aumentó, pero vivir más años no siempre implica mantener calidad física y mental.

Con este escenario, los científicos subrayan que la edad biológica, como el verdadero reflejo del estado del cuerpo, puede diferir de la edad cronológica y **puede modificarse a partir de hábitos cotidianos comprobados**.

Más allá de promesas milagrosas, la investigación moderna ofrece estrategias concretas que permiten preservar la vitalidad y **retrasar los signos del envejecimiento**. A continuación, se presentan nueve rutinas identificadas y respaldadas por la ciencia internacional, destinadas a quienes buscan vivir más y mejor.

Los 9 hábitos propuestos por la ciencia

El divulgador científico de Science Focus exploró los avances

en la medición de edades y las recomendaciones prácticas que diferentes expertos proponen para quienes buscan mejorar su longevidad:

1. Mantener el músculo

La conservación de la masa muscular a través de ejercicios de fuerza es fundamental. **Desde los 30 años** la pérdida de músculo y fuerza avanza de manera sostenida, con una reducción aproximada del 5% de la masa muscular y del 10% de la fuerza en cada década.

El entrenamiento de resistencia fortalece huesos, mejora la regulación de la glucosa y contribuye a frenar el deterioro muscular propio de la edad avanzada. **Análisis en personas mayores** demostraron que aun a los 90 años es posible duplicar la fuerza con solo dos meses de ejercicios de este tipo, ya sea en gimnasio o utilizando el peso corporal en casa.

2. Alimentación saludable

Adoptar un patrón alimentario balanceado, basado en vegetales, frutas, legumbres, frutos secos y cereales integrales, es clave. **Reducir el consumo de carnes y evitar dietas restrictivas extremas** son pautas avaladas por una investigación.



Mantener un peso saludable resulta determinante para aumentar la expectativa de vida, mientras que prácticas como el ayuno prolongado o la **restricción calórica estricta** no indicaron beneficios claros en humanos. Según estudios, en edades avanzadas estas estrategias **pueden incluso resultar contraproducentes** debido al riesgo de pérdida de masa muscular.

3. Higiene bucal

La salud oral dista de ser una cuestión menor. Quienes presentan menos caries y enfermedades de las encías muestran una menor incidencia de infartos. La explicación en observaciones, se centra en la **inflamación crónica**.

De esta manera, la presencia prolongada de bacterias en dientes y encías puede disparar una **respuesta inflamatoria persistente**, que acelera el envejecimiento y facilita las enfermedades cardiovasculares. Cuidar la higiene bucal aporta beneficios sistémicos y duraderos.

4. Dormir la cantidad adecuada

La recomendación científica es dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Dormir menos de 4 o más de 9 horas se asocia con mayor riesgo de muerte prematura. **Durante el sueño el cerebro elimina toxinas y residuos** –como los depósitos de amiloide ligados al Alzheimer– a través del sistema glinfático, lo que contribuye a proteger las funciones cognitivas a largo plazo.

5. Protección ocular frente a la radiación UV

Una exposición crónica a la radiación ultravioleta aumenta el riesgo de cataratas y degeneración macular, dos afecciones relacionadas además con el deterioro cognitivo y un mayor riesgo de demencia, según investigaciones. **Proteger los ojos mediante gafas de sol** y sombreros de ala ancha no solo mejora la salud visual, sino que contribuye al mantenimiento de la función cerebral en la madurez.

6. Uso de protector solar

La piel es uno de los órganos más sensibles al avance del tiempo. El daño solar acumulado **deteriora el colágeno y otras proteínas cutáneas**, promueve las arrugas y dificulta la recuperación de la piel. La aplicación diaria de protector solar con factor 15 o superior, y alta protección UV-A, es la estrategia antienvjecimiento más accesible y eficaz.

Esta medida es importante aun en días nublados o en ambientes interiores, y suele acompañarse de la recomendación de evaluar la necesidad de suplemento de vitamina D.

7. No gastar en tratamientos costosos innecesarios

El ejemplo de **Bryan Johnson**, empresario estadounidense que invierte millones en tratamientos, exámenes y suplementos, ilustra que la clave no reside en gastos elevados, sino en la **persistencia de hábitos simples**: alimentación equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado.

La investigación detecta que muchos suplementos no extienden la vida útil y su consumo exagerado puede incluso ser adverso para la salud.

8. Lavado de manos y prevención de infecciones

Prevenir infecciones a través del lavado frecuente de manos es un **hábito sencillo con alto impacto**. Infecciones por virus como el papiloma humano o el citomegalovirus pueden acelerar el envejecimiento inmunitario e incrementar el riesgo de enfermedades crónicas, incluso décadas después del contagio.

Según señaló un estudio, infancias con menores incidencias de infecciones se relaciona con un proceso de envejecimiento más saludable en la edad adulta.

9. Estar atento a los avances en tratamientos

La medicina de la longevidad progresa a pasos acelerados. **Medicamentos como la metformina y la rapamicina**, junto con el desarrollo de fármacos senolíticos que eliminan células envejecidas, abren nuevas perspectivas para el futuro. Estar informado sobre los **progresos en este ámbito** permite anticipar estrategias que pronto podrían transformar el modo en que se aborda el envejecimiento.

Ejemplos sobre longevidad y hábitos saludables

Entre los estudios y ejemplos citados, destaca la investigación con **gemelos daneses** sobre la relación entre apariencia y salud, así como el caso de Bryan Johnson y los análisis sobre dieta, sueño e higiene bucal. Todos estos datos, recopilados por Science Focus, refuerzan la idea de que los **hábitos cotidianos tienen un impacto profundo** en la edad biológica y la calidad de vida.

Adoptar estos cambios hoy puede mejorar la salud y el bienestar actuales, y también aumentar las probabilidades de aprovechar los avances médicos que la ciencia de la longevidad promete para los próximos años.

Fuente: infobae.