

"El ejercicio físico es un fármaco y hay que prescribirlo con criterio" - Levante - 08/11/2018

«El ejercicio físico es un fármaco y hay que prescribirlo con criterio»

► La directora del Centro de Investigaciones Oncológicas, CNIO, ve «urgente» aumentar el dinero para investigación

V. SALINAS/EFE VALÈNCIA

■ Si usted quiere vivir más y, sobre todo, vivir bien esos últimos años, los expertos tienen clara la receta: comer bien, hacer ejercicio físico y mantener unas buenas relaciones sociales. La fórmula no es nueva o, al menos, es algo que ya conocían nuestros abuelos. La diferencia es que, ahora, la ciencia está encontrando los mecanismos moleculares que hacen ciertos refranes lo que abre la puerta a conseguir, de verdad, frenar el deterioro físico o, al menos, llevarlo de la mejor ma-

nera posible. Sobre estos mecanismos y los últimos estudios al respecto versaron ayer las sesiones del Longevity World Forum, el congreso sobre longevidad y envejecimiento saludable que se celebra hasta hoy en València.

«Se conocía el impacto del ejercicio ahora se está precisando científicamente y sobre todo, en la línea de la medicina personalizada porque no todos necesitamos realizar el mismo», explicaba ayer la doctora en Fisiología de la Universitat de València e investigadora sobre envejecimiento saludable, M^a Carmen Gómez Cabrera. El objetivo marcado ahora por los investigadores es diseñar planes personalizados para que los adultos mayores adopten rutinas de ejercicio perfectamente adecuadas a ellos. Se-

Los científicos establecen la relación entre mantener una vida activa y padecer menos alzhéimer

gún Gómez se han llevado a cabo pruebas piloto en municipios valencianos y, el objetivo, es recetar ejercicio físico como se hace ahora con las pastillas «porque es un fármaco pero, como los medicamentos hay que prescribirlo con criterio».

Los investigadores han establecido ya la importancia de estar ac-

tivos para evitar problemas de fragilidad física en la cuarta edad pero Gómez Cabrera también ha desarrollado estudios sobre el impacto positivo que el ejercicio físico tiene para evitar, además, enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. «Siempre se ha pensado que la diana del ejercicio físico son los músculos, pero estos no se mueven si no se activa el sistema nervioso. Hemos visto que un ejercicio adecuado mantiene la supervivencia neuronal», explicó ayer la investigadora.

Por la mañana, el foro acogió la charla de María Blasco, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), que aportó los resultados de sus estudios sobre la enzima telomerasa, cuyo acortamiento se ha relaciona-

do con enfermedades asociadas al envejecimiento. «Si frenamos este acortamiento telomérico podemos revertir o incluso prevenir la progresión de estas patologías», explicó ayer Blasco que lamentó que en España la ciencia «nunca haya sido una prioridad». Es «urgente» aumentar el presupuesto para la investigación en excelencia y en otros organismos como las universidades.

La investigadora ha indicado que los posibles tratamientos en humanos con telomerasa serán inicialmente para tratar enfermedades degenerativas, y una vez que se entienda el proceso de envejecimiento «quizá se puedan usar para prevenir enfermedades que tienen su origen en el envejecimiento molecular».