

## Ahora la vejez llega recién a los 80

**Así lo asegura un estudio científico presentado en Gran Bretaña. Influyen el ejercicio, la buena alimentación y la estimulación mental.**

Fuente: Clarín.com

Al parecer, el ejercicio constante, la buena alimentación y la estimulación mental están repercutiendo favorablemente en el hombre moderno. Un estudio científico demuestra que ahora el envejecimiento humano recién llega a los 80 años.

Durante el Festival de la Asociación británica de Ciencias, Ian Robertson, jefe de investigaciones del Instituto de Neurociencias del Trinity College de Dublín, Irlanda, sostuvo que esa es la edad en que hoy en día el hombre y la mujer comienza a envejecer psicológica, biológica y emocionalmente.

"Esto nos deja ahora con unos 30 años de margen, entre las edades de 50 y 80 años, un período mucho más extenso que la juventud, y para el que tendremos que inventar una nueva forma de vida", destacó el científico.

Estos nuevos datos se basan en el estudio que realizó Robertson desde el año 1984 para determinar los efectos de la edad en el cerebro. En esa época, la edad promedio en la que los pacientes sufrían de ataques o apoplejías era de 72 años.

Pero en 1999, según los datos que obtuvo, la edad promedio de los pacientes que sufrían de ataques subió a 82 años. El especialista señaló que "en sólo 15 años observé cómo las personas se habían rejuvenecido 10 años aproximadamente".

"Los antiguos romanos tenían una expectativa de vida de 22 años, mientras que al comienzo del siglo XX entre los europeos era de 50 años", dijo. "En la actualidad, una mujer de 60 años en Gran Bretaña puede esperar vivir sin problemas hasta los 82 años promedio", según el neurólogo.

En su informe, destaca que hay siete puntos principales por los cuales las personas mayores de 50 años logran vivir más tiempo. Esa lista incluye el ejercicio aeróbico, que influye en la estructura del cerebro; **la estimulación mental**, que ayuda a reducir el declive cognitivo; **el aprendizaje constante**; la falta de **estrés y problemas negativos, que afectan a la memoria**; una vida social plena; una dieta rica en vegetales, frutas y pescado, y finalmente "pensar jovialmente".

**"La estimulación mental es vital. Lo importante es aprender constantemente. Cuánto más se aprende, mayor la capacidad de aprender más cosas. Esto tiene efectos psicológicos muy profundos en el cerebro de las personas. Como también mantener un pensamiento jovial, que conforman los secretos de la juventud eterna"**, declaró Robertson.