



●●●SERGIO MORENO

DIRECTOR DEL INSTITUTO DE BIOLOGÍA FUNCIONAL Y GENÓMICA

“Tenemos que volver a los hábitos alimentarios de los años 60”

Miguel Gómez, S/C de Tenerife

El grancañario Sergio Moreno, profesor de investigación del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y director del Instituto de Biología Funcional y Genómica de Salamanca, tiene la receta para vivir más. No es una fórmula mágica, sino solo una serie de “pautas sencillas” que permiten alargar la vida y ganar en años de salud. Las explicó el pasado jueves en el Colegio de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife, un día antes de recibir el Premio Canarias de Investigación 2014.

Hemos ganado años de vida, pero ¿hemos ganado años de vida saludable?

La idea no es vivir más años, sino hacerlo con buena calidad de vida. Hay una serie de normas más o menos básicas que pueden permitir a la gente vivir más tiempo con mejor calidad de vida y libre de enfermedades. Ya que la charla se celebra en el colegio de farmacéuticos (la conversación tiene lugar un día antes de la conferencia), vamos a intentar estrepearles un poco el negocio y que la gente viva más tiempo sin tener que recurrir a los fármacos (risas).

¿Cuáles son esas normas?

Básicamente, un estilo de vida saludable consiste en combinar un poco de ejercicio físico con algo clave y de lo que la gente aún no es del todo consciente: intentar reducir la ingesta calórica, disminuir el consumo de alimentos. La sociedad, sobre todo en los países ricos, está sobrealimentada. Sin darnos cuenta estamos ingiriendo un número excesivo de calorías. Así se produce mucho más daño celular, lo que se traduce en la degeneración general de todos los tejidos y, cuando nos hacemos mayores, en la aparición de enfermedades como el cáncer, las neurodegenerativas o cardiovasculares.

¿Empieza a ser visto el envejecimiento en sí mismo como una enfermedad?

No diría que es una enfermedad, pero sí que dispara la aparición de enfermedades. De alguna manera, las personas que tienen síndrome de envejecimiento prematuro también sufren normalmente enfermedades asociadas a él, como el cáncer o la diabetes.

¿Combatir el envejecimiento es, por lo tanto, combatir el cáncer?

El Instituto Canario del Cáncer, paralizado

●●● Cuando se le pregunta por el estado de la investigación en las Islas, Sergio Moreno (Gáldar, 1960) expresa su preocupación por los recortes que ha sufrido el Instituto Canario de Investigación del Cáncer (ICIC), al que se encuentra estrechamente ligado. Este centro, explica, “ha sabido combinar a los clínicos -la gente que trabaja con los pacientes- con los que investi-

gan en biología y los químicos que trabajan en el descubrimiento de nuevos fármacos”. Pero desde hace unos años parece víctima de los inevitables ajustes presupuestarios que llegaron con la crisis. Prueba de ello es que desde 2011 no se celebran sus tradicionales reuniones que, desde 2004, congregaban a jóvenes investigadores de las universidades canarias -pertenecientes o no al Instituto- y a científicos extranjeros y en las que los primeros recibían un fuerte espaldarazo mediante la presentación de sus trabajos y el encuentro con especialistas con más experiencia. “Parece que en 2014 tampoco se reunirá”, dice el profesor del CSIC y nuevo Premio Canarias de Investigación, convencido de que la actividad de centros como el ICIC permite extender la cultura científica, algo fundamental “para que lleguen los progresos”, sostiene. “Sería bueno retomar estas actividades si de verdad estamos empezando a salir de la crisis”, opina Moreno.



MARÍA PISACA

gan en biología y los químicos que trabajan en el descubrimiento de nuevos fármacos”. Pero desde hace unos años parece víctima de los inevitables ajustes presupuestarios que llegaron con la crisis. Prueba de ello es que desde 2011 no se celebran sus tradicionales reuniones que, desde 2004, congregaban a jóvenes investigadores de las universidades canarias -pertenecientes o no al Instituto- y a científicos extranjeros y en las que los primeros recibían un fuerte espaldarazo mediante la presentación de sus trabajos y el encuentro con especialistas con más experiencia. “Parece que en 2014 tampoco se reunirá”, dice el profesor del CSIC y nuevo Premio Canarias de Investigación, convencido de que la actividad de centros como el ICIC permite extender la cultura científica, algo fundamental “para que lleguen los progresos”, sostiene. “Sería bueno retomar estas actividades si de verdad estamos empezando a salir de la crisis”, opina Moreno.

De eso se trata, precisamente. Hay casos de personas a las que les ocurre lo contrario, tienen un síndrome que consiste en un defecto en una hormona que provoca enanismo y que les permite vivir muchos más años de lo habitual. Lo más interesante es que también están libres de enfermedades, no sufren ni diabetes ni cáncer, a pesar de que puedan llevar un estilo de vida que a otra persona le generaría la aparición de

el mismo estilo de vida. Pero uno puede ser alto y, si se cuida en la segunda parte de su vida, haciendo una dieta con una cierta limitación calórica aunque rica y nutritiva, llegar a vivir muchos años. Lo bueno de esto es que uno puede iniciar el proceso en cualquier momento de su vida. Si usted tiene 60 años y decide seguir a partir de ese momento una serie de pautas muy sencillas, puede ganar años de vida. Es un tema interesante

tumores y patologías. Aunque hagan una gran ingesta de calorías, no son capaces de incorporarlas todas. Es como si llevaran durante toda su vida una dieta con una cierta limitación calórica. Cada uno tiene en el código genético una fecha de caducidad, por decirlo de algún modo, pero si cuidamos nuestro organismo y hacemos un mantenimiento adecuado conseguimos que viva muchos años más. Es igual que un coche: si lo mantenemos bien en lugar de hacer 10.000 kilómetros hará 100.000. Yo le puedo decir a la gente que si sigue esas normas básicas puede tener diez o quince años más de vida.

¿Esa relación entre longevidad y baja estatura también se da en personas que no padecen ese síndrome?

Hay una terapia que retrasa el envejecimiento y que se ha probado en animales. Cuando se lleva a cabo generalmente se produce un incremento de aproximadamente el 10% en la expecta-

tativa de vida, lo que significa que una persona que normalmente vaya a vivir 80 años pueda llegar casi a los 90. Hace unas semanas se publicó un artículo muy interesante sobre el descubrimiento de una hormona que se ha probado en experimentación con animales y que, cuando se administra, puede rejuvenecer tejidos que han envejecido, como el corazón, los músculos o el cerebro. Habrá que ver luego si es válida cuando se administre en humanos.

Tengo que volver a plantearle la primera pregunta. ¿Ha venido acompañado el aumento de la esperanza de vida de un incremento de la vida saludable?

Ahora empieza a haber una concienciación. De hecho, uno de los programas más potentes que está lanzando la Unión Europea es la financiación de investigaciones que buscan aumentar la expectativa de vida saludable. Eso todavía no ha llegado a España, pero llegará. Estoy seguro de que en breve los gobiernos tendrán que tomar la iniciativa y hacer campaña para que la gente pueda vivir más tiempo sin enfermedad. De nada nos vale llegar a los cien años si los últimos cuarenta nos los pasamos en condiciones de salud precarias.

¿Los años de crisis pueden haber disminuido esos años de vida en salud?

Hay un estudio que indica que quienes vivieron la crisis del 29 en Estados Unidos tuvieron una expectativa de vida mayor que la generación anterior. La crisis, al traducirse en reducción de la ingesta de alimentos y del consumo de algunos tóxicos como el tabaco, hace que la gente viva más tiempo. Es paradójico, pero no nos estamos dando cuenta de que nos estamos envenenando al consumir tantas calorías.

¿Esta vez puede ser diferente? Lo digo porque la comida poco saludable es ahora mucho más barata que la que sí lo es.

Eso también es un riesgo. La gente en Canarias tiene que volver a los hábitos de los años 60. Yo me crié en esa década y en mi casa comíamos al día, y la mayor parte de los días era un potaje. Ahí las calorías estaban contadas. Uno debe ingerir la cantidad de calorías que va a consumir su organismo, y nos hemos hecho mucho más sedentarios, por lo que nuestro consumo de calorías se ha reducido. Mi mensaje final es un refrán que dice “para vivir muchos años, poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”. Puede que en el primero la sabiduría popular no haya acertado del todo, pero sí que hay que comer poco y hacer ejercicio.

para la gente, pero también importante para el sistema de salud, porque el ahorro que se puede conseguir es muy importante.

Además de estas pautas, ¿hay algún tipo de terapia médica a corto o medio plazo que pueda retrasar el envejecimiento?

Hay una terapia que retrasa el envejecimiento y que se ha probado en animales. Cuando se lleva a cabo generalmente se produce un incremento de aproximadamente el 10% en la expecta-

“La preocupación de los gobiernos por alargar la vida saludable aún no ha llegado a España”