A los 96 años falleció Isabel Windsor, la monarca más longeva desde que se tiene memoria. La reina británica ha gozado de una buena salud en general, con más de 70 intensos años en el poder. ¿Cuáles son las razones que explican su extensa vida?

El médico especialista en geriatría Dr. **Pablo Gallardo,** director del postítulo de la especialidad en la Universidad San Sebastián y ex director del Instituto Nacional de Geriatría, analiza los cinco factores más relevantes que pueden determinar la longevidad de una persona y que habrían influido en la larga vida de la reina.

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Herencia genética familiar

Según el Dr. Gallardo, tener una carga genética de longevidad, es decir, padres o abuelos que hayan vivido en edades que superan los 80 años, es uno de los primeros factores que determinan el tener una larga vida, “y la reina proviene de una familia que ha sido bastante longeva”, dice el académico.

La madre de Isabel, Elizabeth Bowes-Lyon, vivió 101 años, mientras que su abuela paterna vivió hasta los 85. Su abuelo y abuela maternos vivieron hasta los 89 y los 75, respectivamente. Tanto el padre de la reina, Jorge VI, como su abuelo paterno, Jorge V, murieron a los 57 y 70 años, por enfermedades relacionadas al tabaquismo.

Factores medioambientales

Vivir en un lugar con determinadas características geográficas, climáticas y medioambientales, afecta en la calidad de vida y, por ende, en la longevidad de las personas. Por ejemplo, el Dr. Gallardo señala que existen los llamados “pueblitos azules” en países Italia, Grecia o Japón, que se caracterizan por una población más longeva. Curiosamente, advierte, estos puntos se encuentran relativamente alejados de la línea del Ecuador, porque también hay otros determinantes que afectan a la salud, como el acceso.

En el caso de Reino Unido, el geriatra señala que el clima podría ser propicio para fortalecer el sistema inmune de la población, debido a la necesidad corporal de estar alerta ante las adversidades climáticas. “El sistema inmune alerta nos defiende y provoca que los órganos se mantengan más activos, en continuo funcionamiento y eso hace que el envejecimiento se retrase”, señala el geriatra.

Estilos de vida saludables

“Mantener buenos hábitos de vida es una de las primeras acciones personales que pueden afectar a la longevidad. De ellos, tal vez el más importante es la alimentación”, dice el Dr. Gallardo. En efecto, la obesidad es un factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, dislipidemia, incluso algunos tipos de cáncer) y puede reducir la esperanza de vida hasta en 10 años.

La reina Isabel siempre mantuvo buenos hábitos. En general, seguía una dieta mediterránea y se preocupaba de mantener alejado de su dieta el almidón (papas, arroz y pastas). Además, tanto ella como su marido, el príncipe Felipe (fallecido el año pasado, a 99 años), tenían fama de no comer demasiado.

Respecto a la alimentación, la geriatra y directora de Escuela de Medicina USS **Catalina Cárdenas,** insiste en que es clave el consumo de frutas y verduras a diario y consumir mucho líquido, especialmente agua.

Parte de los buenos hábitos también involucra el **no fumar, y evitar beber en exceso** dice Gallardo “Esos son factores extrínsecos que si se controlan, tenemos una alta probabilidad de que nos vaya bien desde el punto de vista del envejecimiento”, señala el geriatra, y asegura que fumar podría provocar la muerte prematura, adelantando el proceso unos 10 años. La reina Isabel nunca se interesó por el tabaco, mientras que en eventos sociales no bebía más de una copa, según contó a la BBC su ex secretario de prensa, Dickie Arbiter.

Ejercicio físico y descanso

“Está demostrado que la actividad física es sumamente importante para mantener la vitalidad”, señala el Dr. Gallardo. “Las personas que hacen tres o más veces a la semana ejercicio físico de mediana intensidad tienen un efecto positivo y aumentan sus expectativas de vida”, asegura.

En ese sentido, la monarca siempre tuvo un estilo de vida activo, con actividades típicas de la realeza, como la caza de animales y montar a caballo. Pero también caminaba mucho

durante el día y salía a pasear a sus perros. Además, siempre respetó sus 7 horas diarias de sueño, descanso fundamental para la recuperación del organismo.

“Es importante que los adultos mayores hagan ejercicio para regenerar los cartílagos. Se recomienda realizar actividad aeróbica como caminar y también ejercicio de resistencia de bajo impacto, levantar pesos de baja carga, lo que permita mantener el músculo tonificado y estimular los ligamentos”, aconseja el médico.

Actividad mental y sentido de propósito

Como jefa de Estado, la reina tenía muchas cosas de las cuales preocuparse. Hasta sus últimos años, ella recibía y escribía sola su correspondencia, se preparaba para audiencias y conversaba con todo tipo de personas. “Cuando tenemos personas longevas en posiciones de poder, vemos que el propósito del día es gravitante para mantenerse muy activos, no solamente a nivel físico, sino que mental y cognitivamente”, dice el Dr. Gallardo.

Y no es necesario ser un monarca para tener ese propósito: “Muchos adultos mayores logran mantenerse activos incluso en etapas muy tardías de su desarrollo vital. Esto es gracias a que tienen un propósito en la vida, desde el punto de vista social, que te hace levantarte todos los días. Saber que tienes que cumplir actividades, metas, tener sueños y aspiraciones te mantiene incorporado en la sociedad y en la vida”, señala.

Con é concuerda la Dra. **Catalina Cárdenas**, quien asegura “para llegar a una edad avanzada como la reina Isabel, y tan bien como lo hizo ella, se debe buscar tener una vida lo más saludable posible desde la juventud hasta los últimos días de nuestras vidas. También debemos tener una actividad intelectual importante, algo que se puede hacer fomentando, por ejemplo, la lectura continua y la vida social”.

y tú, ¿qué opinas?