

LIFESTYLE

La revolución de la longevidad echa el freno: la mayoría de los nacidos hoy no vivirá más de 100 años

El aumento de la esperanza de vida se está desacelerando y es "poco probable" que haya más de un 15% de mujeres y un 5% de hombres que sean centenarios este siglo

JESSICA MOUZO
MADRID

La humanidad lleva más de un siglo desafiando las barreras de la longevidad: un bebé nacido a principios del XIX tenía una esperanza de vida de unos 30 años; hoy, un niño del nuevo milenio en los países más desarrollados supera holgadamente la expectativa de los 80. Los avances médicos y en salud pública han pulverizado todos los límites teóricos de la esperanza de vida. En los años veinte se proyectó que el techo estaba en los 64 años; a mitad de siglo, que sería de 73 para los hombres y 79 para las mujeres. Pero en el aire sigue planeando la pregunta de cuánto tiempo más pueden vivir los seres humanos.

La comunidad científica ha debatido durante las últimas décadas si estaba llegando a su fin esa revolución de longevidad que registró el siglo XX, con crecimientos acelerados en la esperanza de vida. La llamada extensión radical de vida: tres años más añadidos por cada década. Algunos científicos proyectaban en 1990 que el crecimiento de la esperanza de vida desaceleraría en el siglo XXI, pero otras corrientes planteaban que esa hipótesis no tenía en cuenta los avances en marcha en medicina y biología y predijeron, incluso, que la mayoría de los recién nacidos de hoy vivirían hasta los 100 años o más. La discusión continúa, pero una nueva investigación publicada ayer en la revista *Nature Aging* asegura que el aumento radical de la esperanza de vida que se experimentó en el siglo XX se está frenando. Los autores sugieren que es "poco probable" que haya más de un 15% de mujeres y un 5% de hombres que sean centenarios este siglo.

Los científicos analizaron datos de mortalidad de las nueve regiones del mundo con expectativas de vida más alta (Hong Kong, Japón, Corea del Sur, Australia, Francia, Italia, Suiza, Suecia y España) y de EE UU entre 1990 y 2019 y reportaron que, en estos 30 años, las mejoras en la esperanza de vida se han desacelerado. "La revolución de la longevidad se está acercando a su punto máximo, como predijimos que sucedería cuando abordamos este tema por primera vez hace 34 años", defiende Jay Olshansky, profesor de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Illinois (EE UU) y autor del estudio. Y agrega: "Aunque todavía es posible aumentarla mediante la reducción de las enfermedades, las ganancias en longevidad en España y otras partes del mundo desarrollado serán ahora pequeñas. Esto no significa que debamos dejar de intentar combatir las enfermedades, sino que habrá



Dos ancianos pasean por una calle de Sevilla. PACO PUENTES

cada vez menos beneficios en términos de longevidad a partir de esa inversión".

Para mantener la revolución de longevidad que ha experimentado la humanidad durante el siglo pasado tendría que continuar esa prolongación de tres años cada década. Pero la investigación reportó que las únicas regiones que vivieron ese ritmo radical desde 1990 fueron Corea del Sur y Hong Kong. En el resto de poblaciones, "el aumento anual de la esperanza de vida

El límite podría superarse teóricamente si se desarrollaran terapias de freno del envejecimiento

Influyen también factores como estilos de vida poco saludables y dietas de peor calidad nutricional

se ha desacelerado a menos de 0,2 años anuales", apuntan en el artículo científico.

"No hay evidencia que respalde la sugerencia de que la mayoría de los recién nacidos de hoy vivirán hasta los 100 años", subrayan los autores. De hecho, no encontraron ninguna población que se acerque al 50% de supervivencia a los 100 años: la probabilidad más alta de superar los 100 años en una población la detectaron en Hong Kong, donde esperan, según sus datos de mortalidad de 2019, que el 12,8% de las mujeres y el 4,4% de los hombres lleguen a ser centenarios. "Sería optimista que el 15% de las mujeres y el 5% de los hombres de cualquier cohorte de nacimientos humanos pudieran vivir hasta 100 años en la mayoría de los países en este siglo", apuntan los autores. Ese límite, teóricamente, podría superarse si se desarrollaran terapias que ralentizaran el envejecimiento. Pero incluso así, advierten, "la supervivencia hasta los 100 años para la mayoría de las personas no es una certeza". Por ahora, ejemplifican los autores, los esfuerzos del Programa de Pruebas de Intervenciones del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de EE UU

para encontrar terapias para retrasar el envejecimiento tienen "eficacia limitada": de los 50 compuestos investigados, solo 12 han aumentado la esperanza de vida, pero ninguno más del 15%.

El análisis de Olshansky demostró que, para que haya una segunda ola de prolongación de la vida que arroje una esperanza al nacer de 110 años en el futuro "se requiere que el 70% de las mujeres sobrevivan hasta los 100". O dicho de otra manera: para lograr el umbral de los 110 años de expectativa de vida al nacer, casi una de cada cuatro mujeres tendría que sobrevivir hasta 122 años, la máxima esperanza de vida observada en seres humanos. Olshansky admite que "es perfectamente posible" que el aumento en la esperanza de vida llegue a frenarse del todo. Aunque agrega que aún hay margen de maniobra para seguir mejorando ligeramente. "Todas las naciones tienen la capacidad de aumentarla, aunque solo sea por la reducción de las disparidades entre los subgrupos de la población, pero también mediante la modificación de los factores de riesgo, como la reducción de la obesidad y el tabaquismo", explica.

Mercedes Sotos Prieto, investigadora Ramón y Cajal en la Universidad Complutense de Madrid y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública, asegura que este estudio, en el que no ha participado, "aporta evidencia sobre la desaceleración en la mejora de la esperanza de vida", pero advierte de que no necesariamente zanjará el debate científico sobre cuál es su techo. "Aunque parece que hemos alcanzado un cierto límite, el debate podría continuar a medida que surjan nuevos avances y descubrimientos", plantea.

Coincide en este extremo la demógrafa Rosa Gómez Redondo, catedrática de universidad y miembro de la Base de Datos de Mortalidad Humana y de la Base de Datos de Longevidad: más que zanjar debates, este estudio "aporta nuevos datos retrasando en el tiempo alcanzar previsiones planteadas antes". "Cada nueva generación presenta novedades en su comportamiento demográfico respecto a sus padres, así que sigue el debate en función de la evolución de los riesgos medioambientales, de la respuesta de la ciencia de la época, de la regularidad con que se presenten crisis socioeconómicas, de brotes de nuevas enfermedades (que aquí no se consideran) y de la evolución de las principales causas de muerte de la época", reflexiona la científica.

Sotos Prieto achaca la desaceleración de la esperanza de vida al nacer a los límites biológicos del envejecimiento. Destaca también otras causas posibles, como el papel de los "estilos de vida poco saludables, cada vez más sedentarios y con dietas de peor calidad nutricional".