

El precio de vivir cinco años más que los hombres: envejecer mal

► España supera por primera vez la frontera de los 84 años de esperanza media de vida

ESTHER ARMORA, N. RAMÍREZ DE CASTRO
BARCELONA/MADRID



Los españoles han superado por primera vez los 84 años de esperanza media de vida, un récord de longevidad que vuelve a coincidir con un nuevo descenso de la natalidad, según los últimos datos del INE. España no está en el primer puesto del mundo, título que ostenta Mónaco con 87 años, pero sí entre los once primeros puestos con Hong Kong, Corea del Sur o Japón como campeones de longevidad. Con pequeñas oscilaciones, todos los países tienen algo en común: las mujeres siempre viven más que los hombres.

En el caso de España la diferencia entre sexos es de más de cinco años, una variable que se ha mantenido constante desde la última década, con apenas décimas de distancia. Los varones españoles se sitúan en 84,01 años, frente a los 86,53 de ellas. Lo curioso es que en países como Estados Unidos con una menor longevidad, la disparidad también persiste. La esperanza de vida de las mujeres estadounidenses ronda los 80 años frente a los 75 años de los hombres. Ellas siempre viven más con independencia de dónde vivan, cuál sea su situación económica y otros factores de posible riesgo.

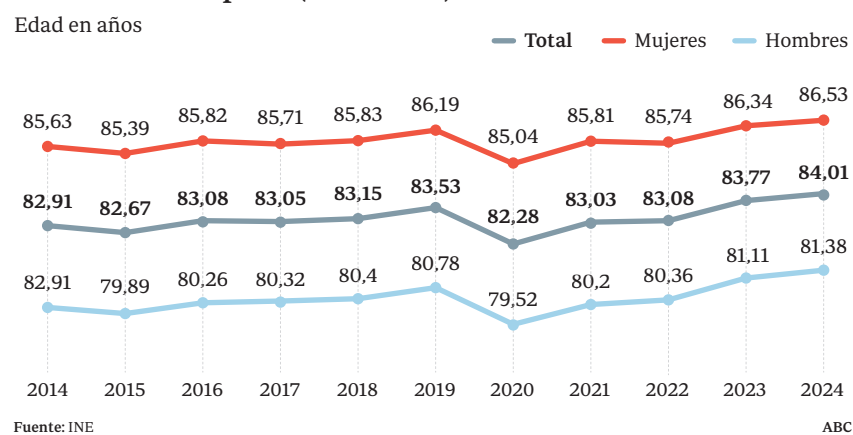
Los datos son conocidos, aunque no tanto los motivos. Solo se tiene claro que vivir más no significa necesariamente vivir mejor. Ellos mueren antes, pero la población femenina lo hace en peores condiciones, con más achaques y enfermedades invalidantes como el alzhéimer. Rafael de la Torre, coordinador del Grupo de Investigación en Farmacología Integrada y Neurociencia de Sistemas del Instituto de Investigación del Hospital del Mar de Barcelona confirma el mayor impacto de enfermedades cardiovasculares y demencias entre la población femenina. «En parte, se explica porque viven más años pero también existen otros factores biológicos que lo sustentan», asegura.

En algunos casos, el deterioro físico femenino que vemos en las mujeres entre 65 y 70 años es casi cultural. «Cuando eran jóvenes no practicaban tanto ejercicio como los hombres de su edad. Las mujeres tenían más arraigado el rol de estar en casa, eran más



Una persona mayor camina con andador en un parque // EP

Evolución de la esperanza de vida de la población residente en España (2014-2024)



Envejecer de forma acelerada disparará enfermedades como la demencias

El aumento de la esperanza de vida de los españoles preocupa a los expertos. «Los españoles envejecen de forma acelerada y eso plantea unos retos muy importantes a nivel sanitario, social, y también desde el punto de vista económico», advierte en declaraciones a ABC Rafael de la Torre, especialista del Hospital del Mar de Barcelona. El doctor alerta que en los próximos años el

porcentaje de personas mayores de 80 años crecerá de manera exponencial, lo que conllevará también a un aumento de las enfermedades vinculadas al envejecimiento como las demencias.

Y no bastará con comer bien. «Habrá que realizar ejercicio de forma regular y ejercitar la mente. Estas intervenciones han venido para quedarse», precisa.

sedentarias, y eso ahora les pasa factura», afirma De la Torre.

Aunque quizá pueda cambiar con el tiempo. Uno de los pioneros en Medicina del Envejecimiento, Ángel Durántez, llama la atención sobre el caso de Holanda, una rareza dentro de la Unión Europea, donde la esperanza de vida media entre hombres y mujeres solo se distancia en un año, también a favor de las mujeres. Durántez cree que este cambio podría empezar en los próximos años en otros países por los cambios de comportamiento masculinos. Suceda lo que suceda en los próximos años, conocer por qué los hombres y mujeres envejecen de forma diferente es un punto clave no solo para ampliar el conocimiento sino para desarrollar nuevos tratamientos que prolonguen los años de vida saludable de ambos sexos. Por ahora esto es lo que la ciencia asume como cierto:

Genética Los cromosomas sexuales femeninos

La longevidad de los sexos podría estar determinada desde el origen. Ser mujer y tener dos cromosomas XX proporcionaría una mayor protección para vivir más. «En el cromosoma X es donde se acumulan genes geroprotectores. Cuando se activan tienen un efecto protector frente al envejecimiento) y la mu-

jer posee dos copias, tiene una doble protección», explica Durántez.

Hormonas La protección de los estrógenos

El sexo femenino cuenta con otra baza biológica importante: los estrógenos. La hormona femenina por excelencia, que poseen en mayor cantidad las mujeres que los hombres, confiere un escudo protector frente a alguna de las principales causas de mortalidad, como las enfermedades cardiovasculares, y el cáncer. Es cierto que al llegar a los 50 años, las mujeres experimentan una caída en picado con la menopausia. «Pero cada vez estamos convencidos de que nuestra salud es el resultado de un continuo a lo largo de nuestra vida. Importa muchísimo cómo una persona se protege desde la infancia y si alguien ha tenido el privilegio de estar protegido durante décadas, es razonable pensar que una mujer a partir de los 50 años llegará con una gran ventaja en salud frente a los hombres», defiende Arturo Fernández-Cruz, académico y experto en envejecimiento.

Sistema inmune Mejor hasta la menopausia

Los estrógenos también son un escudo protector frente a infecciones. Se considera que el sistema inmunitario femenino responde mejor frente al ataque de virus y bacterias, al menos hasta la menopausia. Esta desventaja también podría acortar la esperanza de vida masculina.

Comportamiento Ellos hacen más actividades de riesgo

Durante la pandemia de la covid, los hombres murieron en mayor proporción que las mujeres. Algunos estudios lo atribuyen a que los hombres se protegían menos por ser menos temerosos. También realizan más actividades de riesgo: van a más velocidad en carretera, no se ponen el cinturón de seguridad, participan en peleas... Esta mayor agresividad es un factor de riesgo para vivir menos. Y suelen estar bajo más estrés. «El estrés crónico debilita el sistema inmunológico, daña el ADN, recorta nuestros telómeros y, con ello, comienzan a aparecer enfermedades asociadas al envejecimiento», recuerda Fernández Cruz.

Estilos de vida Más alcohol, más tabaco

Aunque el comportamiento femenino está adoptando roles masculinos, todavía ellas se cuidan más: fuman menos y beben menos. Aunque puede que haya un giro en breve en las estadísticas.