

## ESTILO DE VIDA

# A los 40, mi cuerpo dice que tengo 35

**SALUD** Hacer la prueba para saber la edad biológica cuesta 550 euros.

**S. Saiz, Madrid**  
¿Cuántos años crees que tengo? Si hay una pregunta que nos ha metido en más de un lío, es ésta. Pero, a partir de ahora, saber la verdadera edad que marca nuestro cuerpo y no lo que dice el DNI se va a convertir en la última moda. Y todo gracias a la investigación de una empresa española, Life Length, que está a punto de comercializar un test para indicar la edad biológica. El precio: 550 euros, aunque en cinco años, cuando se popularice la prueba, podría rondar los 50 euros, según apunta el consejero delegado de la compañía, Stephen J. Matlin.

**Life Length calcula que, en unos cinco años, la prueba para conocer la edad biológica costará alrededor de 50 euros**

**El envejecimiento está determinado en un 25% por la herencia genética y, en un 75%, por nuestro estilo de vida**

María Blasco, investigadora al frente de la parte científica, explica que el test lo que hace es medir los telómeros, es decir, los extremos de los cromosomas. Cuanto más cortos, mayor será la velocidad con la que se envejece y la posibilidad de sufrir enfermedades. El proyecto, que ha contado con la financiación de la Fundación Botín, verá por fin ahora la luz para el público general. Life Length acaba de anunciar su alianza con Labco y Sistemas Genómicos, dos laboratorios con los que espera poder cubrir el 90% del territorio español.

### Longevidad

Nuestros vecinos europeos, americanos y asiáticos tendrán que esperar un poco más que los españoles para conocer su edad biológica. Este test está muy lejos todavía de ser una garantía para vivir más años, ya que “aún no disponemos de fármacos capaces de alargar los telómeros, pero sabemos que determinados hábitos de vida au-

mentan la velocidad a la que estos se acortan”, explica Blasco.

Tabaquismo y obesidad son dos factores clave. “Esto es especialmente relevante a partir de una edad mediana y en el caso de profesionales que lleven a cabo actividades muy estresantes”, apunta esta científica.

El envejecimiento está determinado en un 25% por la herencia genética, mientras que el otro 75% está influenciado por el entorno y el estilo de vida, según datos de la Asociación Española de Psicogeriatría. Llevar una vida sana, una dieta rica en antioxidantes, hacer ejercicio con regularidad y, en definitiva, mimar nuestro cuerpo es la mejor garantía para tener una vida larga. Pero quien quiera estar seguro de su estado de salud, podrá hacerse este test genético, en el que, además, tendrá que contestar a 130 preguntas que ayudarán a determinar cómo su estilo de vida ha influido también en su edad biológica.

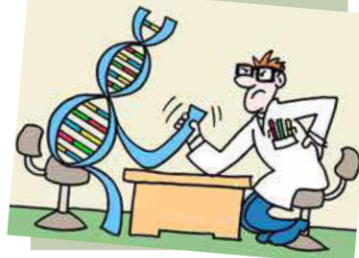


### Entorno

- **Aire:** la contaminación provoca enfermedades cardíacas y respiratorias.
- **Consejos:** aumentar la hidratación, abandonar hábitos tóxicos (alcohol y tabaco), cuidar la higiene, reducir exposición solar y ventilar las estancias.

### Herencia genética

- **Impredecible:** la velocidad con la que envejece el cuerpo tiene un componente genético que no se puede controlar.
- No existen **fármacos** para alargar los telómeros (extremos de los cromosomas que controlan el envejecimiento).



### Estilo de vida

- **Dieta:** la dieta es clave para retrasar el envejecimiento. Los antioxidantes, presentes en fruta y verdura de colores vivos, son los mejores aliados.
- **Ejercicio:** la actividad física es sinónimo de salud.