



¿Quieres saber tu edad real?

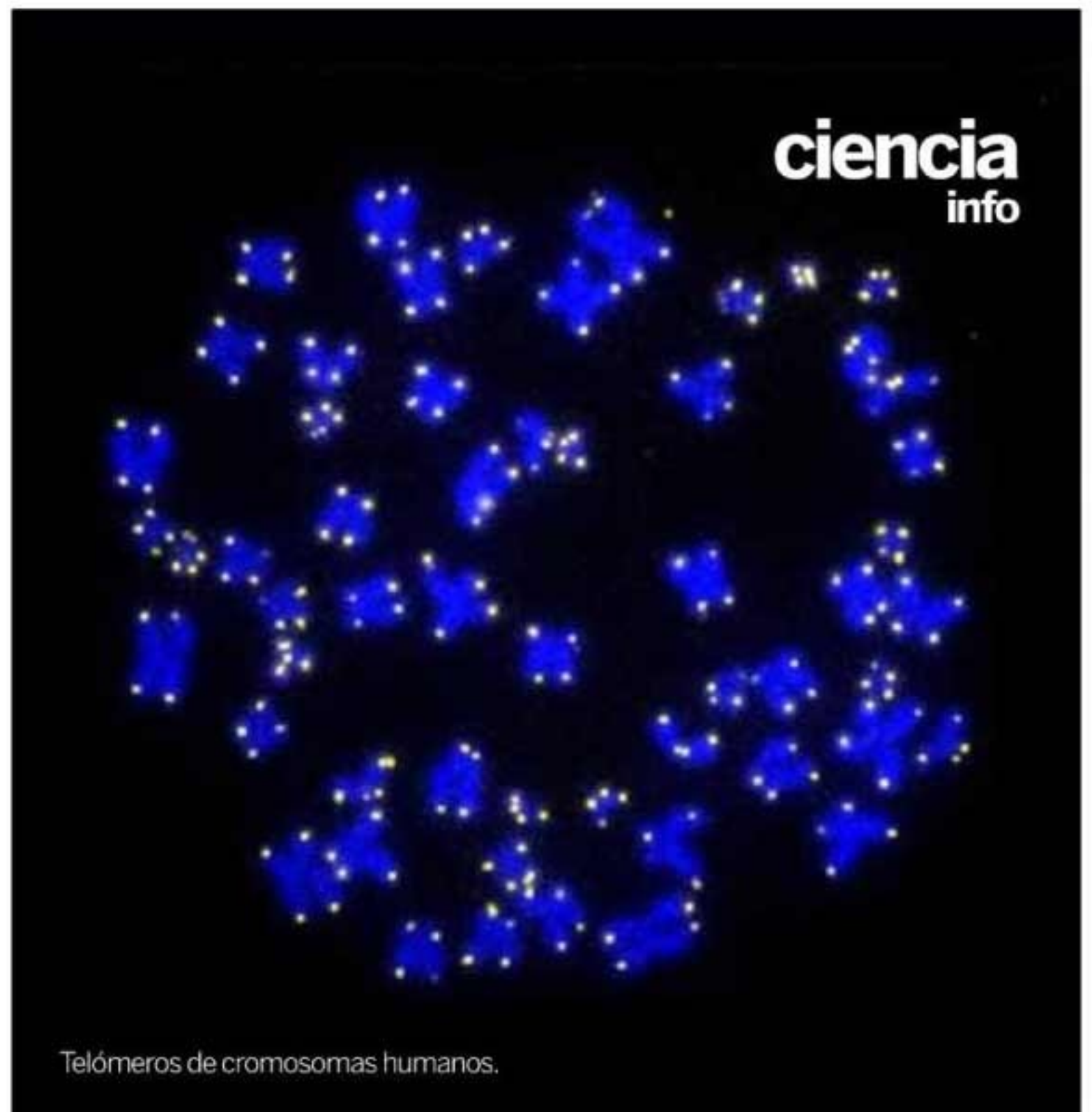
La firma Life Length realiza un test que, con un análisis de sangre, determina el envejecimiento de las células. Nuestra redactora Esther García-Valdecantos nos descubre su edad biológica.

Cumpliré 41 años en dos meses, pero me acabo de enterar de que, biológicamente, estoy en la treintena. La longitud de mis telómeros –los extremos que protegen los cromosomas– corresponden a una edad biológica 6,5 años menor de lo que pensaba... Cuando la empresa Life Length me habló del tipo de test que desarrollan, no dudé en hacerme el análisis para contar luego los resultados de primera mano. Pero una vez en la clínica, pensé: ¿y si me dicen que tengo los telómeros muy cortos y, por tanto, un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, defectos cognitivos o mayor riesgo de morir por una infección cuando sea mayor? Pero ya no había vuelta atrás. Más allá de la anécdota, ¿de qué me sirve tener una idea de mi edad biológica? ¿Por qué pagaría los 500 euros que cuesta ahora mismo esta prueba? Me suelo hacer revisiones periódicas y sé que, en general, mi salud es buena, ¿entonces?, ¿para qué enterarme de cuál es mi porcentaje de telómeros cortos? Bueno, este ya es un dato relevante. Según las investigaciones realizadas hasta la fecha, existe una correlación entre la longitud de los telómeros y el envejecimiento. En palabras de María Blasco, directora del grupo de Telómeros y Telomerasa del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) y en cuyos estudios se apoya el desarrollo del test que realiza Life Length, «los telómeros son las terminaciones protectoras de los cromosomas y se van acortando con los sucesivos ciclos de divisiones celulares

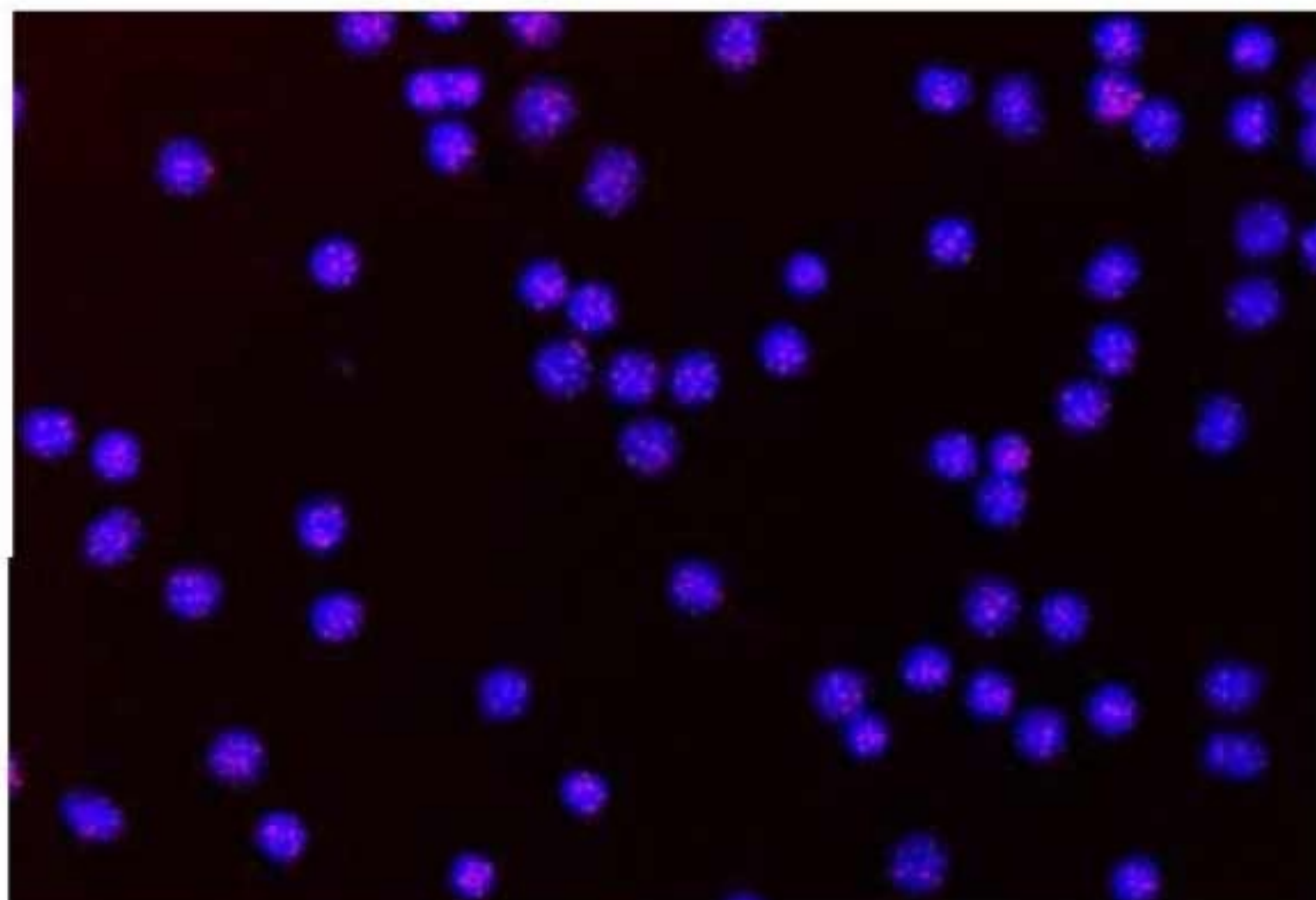
La longitud de los telómeros depende de factores hereditarios, de si el organismo ha padecido infecciones y de los malos hábitos.

que se producen a diario en todos los órganos del cuerpo. Su longitud depende de factores hereditarios, pero también de si el cuerpo ha pasado por una enfermedad infecciosa o inflamatoria (cualquier agresión obliga a las células a dividirse más para reparar ese daño, recortándose los telómeros) y de los malos hábitos de vida. Pero esto es reversible: si mejoras la dieta, haces ejercicio, duermes bien, controlas el estrés, etcétera, su longitud puede aumentar y, por tanto, mejorar tu estado de salud». Además de tener información privilegiada en un momento determinado sobre el grado de envejecimiento celular, las aplicaciones del test de telómeros son numerosas y, en un futuro, impredecibles. «De momento», explica Stephen Matlin, director general de Life Length, «nuestra tecnología es útil para brindar base estadística a la industria farmacéutica, la cosmética o el sector de la nutrición». Basta imaginar

que un laboratorio fuera capaz de desarrollar un medicamento o terapia para inhibir la telomerasa –la enzima que mantiene los telómeros y repara los que son cortos– que está alimentando la vida de células tumorales; que una clínica de fertilidad pudiera estimar con precisión las probabilidades de éxito de un ciclo de fecundación; que un laboratorio cosmético encontrara una crema con un componente que pudiera ralentizar el deterioro celular de la piel en un 20% o que se desarrollara un complemento dietético capaz de activar la telomerasa. Todo ello está siendo objeto de estudio. El futuro es prometedor, pero hay muchos interrogantes. De momento, en Life Length están convencidos de que su análisis se convertirá en breve en una prueba más a la hora de hacerse un chequeo médico –como pasó con el colesterol–, porque, además, es el único capaz de dar información sobre la cantidad de telómeros cortos y no sólo su longitud media. Y es una evidencia que la cantidad de telómeros cortos es lo que nos hace envejecer. La otra es que tengo treinta y pocos años, con una experiencia de 40. No está nada mal. **Esther García Valdecantos**



Telómeros de cromosomas humanos.



FOTOS: D. R.