

Noticias

Las emociones positivas aumentan la calidad de vida en la vejez



La idea de que sentirse bien puede tener un efecto positivo en la salud no es nueva, ¿pero es cierta? Un artículo reciente publicado en la revista *Current Directions in Psychological Science*, de la Association for Psychological Science (APS) de Estados Unidos, analiza esta cuestión, a partir de la revisión de los estudios existentes sobre el efecto de las emociones positivas en la salud de los ancianos. En ese sentido, Anthony Ong, psicólogo e investigador de la Universidad de Cornell, en Estados Unidos se encargó del trabajo.

Según explica Ong: "Todos envejecemos. Sin embargo, es cómo envejecemos lo que determina la calidad de nuestra vida". En ese proceso, los datos de los estudios revisados por el psicólogo señalan que las emociones positivas realmente son un potente antídoto contra el estrés, el dolor y la enfermedad.

Ong afirma que una actitud positiva puede proteger contra una mala salud en la tercera edad, de diversas formas. Por ejemplo, las personas más felices tienden a afrontar la vejez de manera preventiva, haciendo ejercicio regularmente o cuidando su descanso nocturno.

Por otro lado, este tipo de individuos es más propicio a evitar comportamientos insanos, como el tabaco. Los beneficios de ciertas elecciones en el estilo de vida cobran mayor importancia en la vejez, época en que los cuerpos se vuelven más susceptibles a la enfermedad.

Y, además, una visión optimista ayuda a combatir el estrés, que se sabe es un factor de riesgo de padecer numerosas enfermedades. Según diversos estudios, los individuos con emociones positivas más fuertes presentan niveles más bajos de sustancias químicas asociadas con inflamaciones vinculadas al estrés. Por tanto, adoptando una actitud positiva, afirma Ong, la gente puede evitar incluso algunos de los daños físicos ocasionados por el estrés.

Según concluye este estudio, el bienestar psíquico puede influir en el proceso de envejecimiento, en el que se produce un declive gradual del sistema neuroendocrino, el sistema cardiovascular y el sistema inmune.

Fuente: <http://www.larazon.es/noticia/9189-las-emociones-positivas-aumentan-la-calidad-de-vida-en-la-vejez>

Tomada el 26 de enero

Editada por Palabras Mayores

Células madre curarían ceguera por vejez

Próximamente se iniciarán las segundas pruebas con células madre embrionarias humanas, para tratar la ceguera por maculopatía también llamada ceguera por vejez.



El ensayo examinará las posibilidades que tiene esta terapia de tratar de forma segura a las personas que padecen degeneración macular relacionada con la edad, que es la forma más común de pérdida de visión irreversible en mayores de 60 años.

Actualmente no existe cura para esta enfermedad, que afecta a entre 10 y 15 millones de estadounidenses y a 10 millones de personas en Europa.

La ceguera por maculopatía, es ocasionada por la degeneración de la mácula, zona de la retina especializada en la visión fina de los detalles, la cual sirve entre otras cosas para poder leer y distinguir las caras de las personas. Esta es la principal causa de ceguera en los adultos mayores.

El costo de este tratamiento en el mercado estadounidense y europeo es de unos 25 mil a 30 mil millones de dólares, según lo señalado por la empresa estadounidense de biotecnología Advanced Cell Technology, la cual ha realizado los primeros ensayos e iniciará la segunda parte de las pruebas luego de recibir la aprobación del Gobierno estadounidense.

La agencia estadounidense para el control de medicamentos, la FDA, ya había autorizado en noviembre pasado a esta firma con sede en Massachusetts (noreste) para que empezara ensayos similares pero con el fin de tratar el mal de Stargardt, una enfermedad infantil y menos común que causa la pérdida de visión. La empresa espera comenzar los ensayos clínicos en Estados Unidos los próximos meses y pedirá autorización para realizar pruebas similares en Europa.

Fuente: <http://www.eluniversal.com.co/cartagena/local/c%C3%A9lulas-madre-curar%C3%AD-ceguera-por-vejez-2862>

Tomada el 5 de enero

Editado por Palabras Mayores

Andar rápido aumenta la supervivencia en ancianos



Caminar a paso ligero es lo mejor para estar en forma y poder mantener la línea. Lo aconsejan los médicos. Pero ahora, científicos de la Universidad de Pittsburgh, (Estados Unidos) han descubierto que, en los más mayores, además, también aumenta la supervivencia.

El estudio se publica en la edición de enero de la revista «JAMA» y es un análisis de otros nueve trabajos previos realizados durante casi 15 años en cerca de 35.000 mayores.

Los científicos evaluaron la relación de la velocidad de paso con la vida de los ancianos. Para ello, emplearon datos de 34.485

personas y analizaron el ritmo de sus «andares» entre seis y 21 años. La media de edad de los participantes era de 73 años y la distancia variaba entre los tres y seis metros a una velocidad media de 0,8 metros por segundo.

Durante el transcurso de la investigación se produjeron un total de 17.528 muertes. En los primeros cinco años de análisis, la supervivencia era del 85 por ciento. Cifra que descendía al 60 por ciento pasados otros cinco años más. «La velocidad a la hora de andar de los mayores es un gran indicador general del estado de su salud. De cómo están el corazón, los pulmones, la circulación, los músculos, los huesos y los nervios», aclara Studenski. «La relación entre la rapidez del paso y la supervivencia es directamente proporcional, de tal modo que caminar ligeramente más rápido será todavía más beneficioso», matiza la experta. Sin embargo, no por circular más rápido se curan todos los males. «No recomendamos que los más mayores simplemente anden más rápido». Es decir, «si se encuentran bien, pueden seguir haciendo su vida al ritmo habitual. Pero, si perciben que andan demasiado despacio, deben acudir al médico para encontrar el modo de mejorar su estado físico. Así, tal vez aumenten poco a poco la velocidad de su paso», concluye.

Fuente: <http://www.larazon.es/noticia/6617-andar-rapido-aumenta-la-supervivencia-en-ancianos>

Tomada el 18 de enero

Editado por Palabras Mayores

El aceite de oliva retarda el envejecimiento

El aceite de oliva virgen es beneficioso para retardar el envejecimiento, en comparación a otras fuentes de grasa. A esa conclusión llegó la investigación de la Universidad de Granada (España) y de la Universidad de La Marche (Italia), publicada en la revista *Mechanisms in Ageing and Development*; El estudio se basó en la evaluación de roedores alimentados con dietas que difirieron en su fuente de grasa (aceite de oliva virgen, girasol, pescado, y sustitución con coenzima Q).



Según el estudio, los roedores alimentados con aceite de oliva virgen vivieron más tiempo que otros cuyas dietas estuvieron basadas en aceite de girasol u otro tipo de grasa.

Para el doctor José Luis Quiles, director de la investigación, "la dieta basada en aceite de oliva hace que, en la vejez, se acumulen menos daños a nivel de funcionalidad de la mitocondria y su estructura, junto con reducir el estrés oxidativo, lo que deriva en que los tejidos envejezcan más lentamente."

Fuente: <http://www.publimetro.cl/nota/vida/el-aceite-de-oliva-retarda-elenvejecimiento/CPIkac!h5wogNp6hW6SQcXNpg7dSw/>

Tomado el 16 de enero

Editado por Palabras Mayores