



[Portada](#)

[Galerías de Fotos\\*](#)

[Mi país\\*](#)

[Mapa del sitio\\*](#)

[5 Héroe\\*s\\*](#)

[Contáctanos\\*](#)

[Amigos\\*](#)

[¿Quiénes somos?](#)



[Vida Estudiantil](#)  
[Sexualidad y Salud](#)  
[Deporte](#)  
[Así Somos](#)  
[Arte](#)  
[Ciencia y Tecnología](#)  
[Tiempo Libre](#)  
[Humor](#)  
[Moda](#)  
[Tus canciones](#)  
[Por el mundo](#)  
[Rollo Joven](#)



[Jornada internacional por la liberación de los Cinco](#)



[IX Congreso de la UJC](#)



## En busca de la panacea



Aunque todavía eres muy joven, nuestro planeta envejece a ritmo acelerado y para 2025 se estima que uno de cada cuatro o cinco cubanos tenga 60 años o más. Por eso es bueno que desde ahora le prestes especial interés a la ancianidad, teniendo en cuenta que de aquello que siembras hoy, recogerás su fruto mañana.

Por [Monqui](#)



Quizás porque eres aún joven, nunca te has detenido a pensar cuánto envejece nuestro planeta; pero te aseguro que es un tema que amerita la atención.



No siempre fue así. Según estudios recientes, se ha comprobado que antiguamente, el hombre no vivía tanto como ahora. Dicen que en la Edad de Piedra, por ejemplo, los seres humanos llegaban como promedio hasta unos pocos 19 años. Tuvo que pasar mucho..., muchísimo tiempo, para que en el siglo XVI alcanzaran los 27 años. La expectativa de vida se elevó, cuando en 1900 se le calculaba al hombre alrededor de 40,5, en 1945 aumentó a 57,7 y en el 70 ya rebasaba los 60 años.

(Foto: [Sureidy](#))

Edición de papel



[Editora Abril](#)  
[Pionero](#)  
[Zunzún](#)  
[Juventud Técnica](#)  
[Alma Máter](#)  
[Caimán Barbudo](#)

Los entendidos en la materia aseguran que los niveles de alimentación, salud y calidad de vida en general influyen decisivamente sobre las perspectivas de la vida humana. De acuerdo con un informe del Fondo de Población de Naciones Unidas, en 1997 las mujeres llegaban como promedio a los 67,7 años, mientras que los hombres a 63,3. En los territorios empobrecidos, por el contrario, las mujeres promediaban 65,2 y los hombres, 62,1.

Pero aún hay espacio para clasificar a países más pobres todavía, donde las mujeres mueren como promedio a los 53 años, mientras que los hombres a los 52,3.

Sin lugar a dudas, se puede establecer una relación entre la esperanza de vida y las condiciones socio-económicas y sanitarias, así como la voluntad política de los gobiernos. Aquí influyen los niveles de desarrollo humano, la alfabetización o el ingreso per cápita. No es lo mismo vivir en Japón, con un promedio de vida de 76,09 para los hombres y 82,22 en las mujeres, que en Liberia, cuyo índice oscila entre los 45,80 para ellos y los 44,0 en las féminas. Ahora bien, mientras Japón ostenta un índice de analfabetismo de 0% y consume diariamente 2 932 calorías per cápita, Liberia tiene 60% de analfabetos e ingiere 888 calorías menos.

### La saga de Matusalén

Dice la Biblia que el primer hombre en la Tierra, Adán, vivió 930 años; su descendiente Jared, 962; Noé, el del Arca, 950, y Matusalén ¡llegó hasta 969 (no por gusto cuando se le quiere decir a alguien que es añejo de verdad le apostrofamos: "Tú eres más viejo que Matusalén". Pero nadie ha podido comprobar la veracidad de esas afirmaciones.

Sin embargo, el alquimista y médico suizo Paracelso consideraba que podríamos llegar a los 200 años, mientras que biólogos y gerontólogos modernos, como el armenio Suren Avakovich, pretenden que en el futuro se podrá alcanzar entre los 300 y los 500 años de edad.

Para el renombrado sabio israelí Doron Geofinkel, "los avances en la medicina y la tecnología han posibilitado una intervención desde fuera en el proceso de selección natural, lo cual permitió

-Según la Biblia, Adán vivió 930 años; Jared, 962; Noé, 950, y Matusalén, 969. Pero, literatura aparte —y sin llegar a esos extremos— los avances de la ciencia y la técnica han posibilitado una intervención desde fuera en el proceso de selección natural, lo que permite la extensión de la vida.

la extensión de la vida”.

De una manera u otra, en colectivo o en privado, el ser humano ha buscado siempre prolongar la vida. Hay quienes alcanzan la ancianidad rindiendo culto al vegetarianismo, aunque los hay a su vez recalcitrantes consumidores de carne.

Lo cierto es que parece que habitar lejos de las grandes urbes y realizar continua actividad física contribuye a vencer el envejecimiento. Los caucasianos, por ejemplo, asombran al mundo por su longevidad, muchas veces superior a los 100 años. Por lo común viven en zonas rurales montañosas, con una alimentación natural basada en verduras, yogurt, miel de abeja y setas.

En cambio, somos más de 5 000 millones de personas en el planeta y no todos nos conformamos con circunscribir nuestro hábitat a las montañas. ¿Qué hacer entonces?

Numerosos estudios plantean que una alimentación baja en calorías podría frenar el envejecimiento, si se confirman en los humanos los resultados de una investigación efectuada en ratones de laboratorio. Se ha comprobado, por el momento, que una dieta limitada en calorías, aunque integral, prolonga en 30-80% la vida de estos animales. Tal vez, a tono con ello, culturas muy antiguas, sobre todo asiáticas, proponen dietas reducidas y controladas como panacea para una vida saludable y prolongada.

## Paliativos

Científicos estadounidenses pretenden controlar el envejecimiento cuando dominan en ciertas células una enzima —la telomerasa—, encargada de reproducir la secuencia genética que forma la extremidad de los cromosomas: el telómero.

“En las células que no poseen esta enzima —asegura un despacho de la agencia noticiosa AFP—, o que disponen de pequeñas cantidades, los telómeros disminuyen en cada división, y finalmente la célula muere, al dejar de duplicarse [...], al introducirse la telomerasa en las células que no la producen naturalmente, se puede prolongar la fase de multiplicación y, por tanto, la vida de las células”.

## Envejece el planeta

Sabemos que como regla general, los lectores de nuestra revista son hoy jóvenes, pero también sabemos que un día serán ancianos. Es bueno tener en cuenta que ya hablar de casi 400 millones de habitantes por encima de los 65 años en el planeta no es una quimera. Ahora más que nunca antes la población mundial es vieja, y envejece aceleradamente. En consecuencia, más que la prolongación, lo que verdaderamente preocupa es la calidad de la vida.



El tema de la longevidad ocupa el tiempo de muchos sesudos. Se supone que en un futuro cercano se sumen al mundo desarrollado varios países en vías de desarrollo y, como derivación, aumentarían en estos los niveles y las expectativas de vida. La ancianidad seguirá disparándose en proporción con los avances de la ciencia y la técnica en el ámbito global.

La población cubana envejece cada día más debido básicamente a la política oficial que otorga prioridad a la Salud Pública y a la cultura e instrucción alcanzados por el pueblo.  
(Foto: [Sureidy](#))

Al mejorar las condiciones sanitarias también lo hacen las condiciones de vida de los individuos quienes, por ende, durarán más. Pero la durabilidad traerá a su vez cambios de conducta, hábitos y desarrollo intelectual que incidirán en la mentalidad, así

como en el ejercicio físico y hasta sexual.

## En Cuba

Curiosamente, pese a pertenecer al grupo de las naciones tercermundistas, Cuba ostenta índices de longevidad sobre los 70 años... ¡igual que los países desarrollados!

No es casual. Ya en la República mediatizada, la Isla exhibía niveles de mortalidad infantil muy inferiores a los de muchas naciones de América Latina. Los hábitos, las migraciones y el proceso de mestizaje influyeron quizás para que aumentara el promedio de vida y disminuyera la mortalidad.

En 1959, cerca de 6% de la población atravesaba la barrera de los 60 años de vida. Hoy casi 13% supera esa edad. Para 2025 se pronostica que uno de cada cuatro o cinco cubanos tenga 60 años o más.

Aquí es donde viene a desempeñar un papel fundamental la política oficial cubana, que otorga

-La población cubana envejece cada día más, debido básicamente a la política oficial que otorga prioridad a la Salud Pública y a la cultura e instrucción alcanzados por el pueblo. Por eso, como joven

prioridad a la Salud Pública, sin contar con la cultura e instrucción alcanzados por el pueblo, cuya planificación familiar está a la altura de los países ricos.

debes prestar atención a la ancianidad de manera que puedan disfrutar su tiempo con salud y plenamente.

La población cubana envejece cada día más. La esperanza de vida se ha prolongado hasta 72,74 para el hombre y 76,34 en la mujer, debido —básicamente— a la reducción de la natalidad y, como dijimos antes, al aumento de los niveles de salud y atención médica.

Cuba está clasificada como nación en desarrollo envejecido, lo cual implica una revalorización de la vida en la tercera edad.

Después de mucho transitar para prolongar la existencia, muchos se niegan a aceptar como beneficio extenderla por cientos de años. Se ven a sí mismos como una carga o un “disco duro” acumulativo de sufrimientos.

Los jóvenes debemos contribuir con nuestro cariño, nuestra comprensión y nuestro apoyo a que los ancianos no se sientan un estorbo, sino como la prueba viviente de una experiencia acumulada gracias a los años.

Además, hemos de estar preparados nosotros, si vamos a envejecer como nación, para hacerlo con optimismo, evitando el estrés, manteniendo un adecuado régimen alimenticio, haciendo vida ejercitada y al aire libre.

Admitamos que los que hoy atravesamos una tierna juventud, algún día llegaremos a viejos y serán otros quienes nos darán una mano como ahora lo hacemos nosotros con nuestros ancianos, para disfrutar del tiempo, a cualquier edad, con salud y plenamente.

Fuentes:

“El mundo ya no será de los jóvenes”. En El tiempo. Colombia, abril de 2002.

“Los hijos de Matusalén”. En Bohemia.

“Que sí la muerte en fuga”. Bohemia.

Artículo relacionado

[Resaltan potencial de ancianos cubanos para desarrollo comunitario](#)

[Subir](#)