Una nueva investigación describe cómo la actividad física se relaciona con vidas más largas



Un equipo de investigación conformado por biólogos evolutivos e investigadores biomédicos de la **Universidad de Harvard**, han publicado un estudio en la revista **PNAS**, en el cual presentan evidencias evolutivas y biomédicas de que los humanos, al igual que desarrollaron evolutivamente la capacidad de vivir numerosos años después de dejar de reproducirse, también desarrollaron la capacidad para estar relativamente activos en sus últimos años de vida.

Esta investigación indica que la actividad física durante la vejez desvía la energía de los procesos que pueden comprometer la salud. Plantean la hipótesis de que los humanos evolucionaron para permanecer físicamente activos a medida que envejecen y para asignar energía a los procesos fisiológicos que ralentizan el deterioro gradual del cuerpo

a lo largo de los años, lo cual protege contra enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e incluso algunos tipos de cáncer.

Daniel E. Lieberman, autor principal del artículo, indica que su objetivo es concienciar a las personas de que a medida que se envejece, se vuelve cada vez más importante mantenerse físicamente activo, algo que actualmente no demasiada gente hace. Cree que esta investigación es la primera en ofrecer explicación evolutiva detallada sobre el por qué la falta de actividad física aumenta el riesgo de padecer enfermedades y reduce la longevidad de las personas.

Además, los investigadores señalan que los simios, que generalmente viven entre 35 y 40 años y rara vez sobreviven después de la menopausia, son considerablemente menos activos que la mayoría de los humanos. Por tanto, se cree que hubo una selección en la evolución humana no sólo para vivir más tiempo si no también para ser más activo físicamente. El equipo enfatiza que el beneficio clave para la salud de la actividad física es extender la esperanza de vida humana, que se define como los años de vida que se pasan con buena salud.

Los investigadores examinaron dos vías por las cuales la actividad física realizada durante toda la vida reasigna energía para mejorar la salud. El primero implica eliminar el exceso de energía de los mecanismos potencialmente dañinos, como el exceso de almacenamiento de grasa. La actividad física es fisiológicamente estresante y causa daños al cuerpo a nivel molecular, celular y tisular, pero la respuesta del cuerpo a este daño, sin embargo, es reconstruir estos tejidos más fuertes, como reparar desgarros en las fibras musculares, reparar el daño del cartílago y curar las microfracturas. Además, se ha demostrado que los procesos de reparación celular y del ADN reducen el riesgo de diabetes, obesidad, cáncer, osteoporosis, Alzheimer y depresión.

Sin embargo, los niveles de actividad física han ido disminuyendo en todo el mundo a medida que las máquinas y la tecnología reemplazaban el trabajo humano. Un estudio reciente del laboratorio de Lieberman mostró que los estadounidenses realizan menos actividad física que hace 200 años. Por tanto, instan a la sociedad a incrementar sus niveles de actividad física para reducir sustancialmente el riesgo de enfermedades y dolencias asociadas al sedentarismo, además de para aumentar la esperanza de vida y el número de años de calidad de vida, bienestar y salud.

Referencia del artículo: Daniel E. Lieberman, Timothy M. Kistner, Daniel Richard, I-Min Lee, Aaron L. Baggish (2021). The active grandparent hypothesis: Physical activity and the evolution of extended human healthspans and lifespans. Proceedings of the National Academy of Sciences Dec, 118 (50) e2107621118; DOI: 10.1073/pnas.2107621118

Fuente: **Phys.org**

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/una-nueva-investigacion-describe-como-la-actividad-fisica-se-relaciona-con-vidas-mas-largas?elem=275112