

¿POR QUÉ ENVEJECEMOS?

ENVEJECER... Algo inevitable, algo que nos está sucediendo en este mismo instante...

Procuraremos no utilizar demasiados puntos suspensivos... Nos dijeron una vez y, de manera muy acertada, que es un signo de puntuación que indica incertidumbre...

Y ¿cómo no vamos a sentir esa incertidumbre al envejecer?

ENVEJECER... Está claro que no siempre lo percibimos, y eso es bueno, sino, todas las áreas cerebrales que se activarían nos dejarían agotados y estresados. Y aunque nosotros no lo percibamos, los demás sí. Algo así como lo de que el "Amor es ciego, pero los vecinos no lo son".

Y yo diría que no es que no lo percibamos de una manera consciente, sino que quizá no lo aceptemos, o mejor dicho NOS CUESTE TANTO ACEPTARLO...

Y realmente, ¿por qué envejecemos?

La vida de nuestros antepasados desde luego era más corta, y el problema parece ser que los genes no evolucionaron lo suficiente entonces, o no evolucionaron de una manera eficiente para reparar todo el daño que se va acumulando en células y tejidos de nuestro organismo para VIVIR PARA SIEMPRE...

De hecho no estamos programados para morir, estamos PROGRAMADOS para SOBREVIVIR, y no lo digo yo, sino los antropólogos. Sin embargo, de nuevo, parece ser que el problema radica que no estamos lo suficientemente bien programados para sobrevivir indefinidamente o PARA SIEMPRE...

El cuerpo humano es una máquina de proteínas, de casi unos 100.000 tipos diferentes, que además interactúan, envían señales, regulan, todo tan complejo o incluso más que la maquinaria y los engranajes de un reloj que marca la hora a la perfección.

Pero al igual que las máquinas se desgastan, nuestro cuerpo también: nuestras proteínas se deterioran, se rompen y las señales que envían o su actividad se ve afectada. Y esto sucede a diario, se producen errores en la multiplicación celular, y estos "errores" se van acumulando y nuestro organismo no puede repararlos a tanta velocidad.

De hecho me gusta la frase de KIRKWOOD: "La razón por la que envejecemos y morimos es que mantener lo hecho es muy complicado".

Nuestras células necesitan autoreparar errores sin descanso e incluso, cuando lo consiguen, queda todo el mundo exterior.

"Sobrevivir exige saber bailar con el azar"

Pero no seamos tan pesimistas, y no nos quedemos impasibles e inmóviles, podemos hacer mucho.

QUERERNOS lo primero, CUIDARNOS lo segundo y reemplazar la ansiedad por ENTUSIASMO, ardua tarea a veces... Así recuperaremos parte del equilibrio, de esa HOMEOSTASIS, tan maravillosa que debería regir en todo momento nuestro cuerpo.

Y si me alargo en este artículo desarrollando todas las cosas que podemos hacer para cuidarnos no me caben... pero muchas ya las sabemos: dieta equilibrada, ejercicio, actitud positiva, relacionarse con la gente ... y si os caben todas estas, añadir: "otros cuidados" que los médicos estéticos y demás colegas médicos os procuramos...

Está claro que "alargar los años de nuestra vida" ha sido una tarea heroica, pero más aún lo es y será el maravilloso reto de "dar una buena vida a nuestros años".

POR UNA MARAVILLOSA SENESCENCIA...