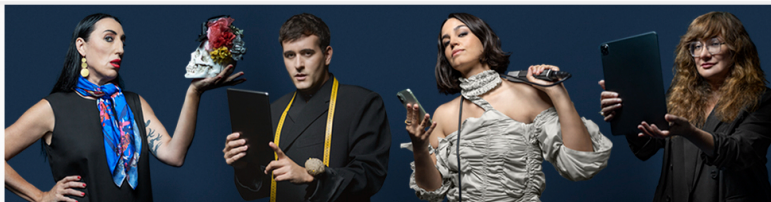


CaixaForum+



CaixaForum+

La cultura que te espera

La cultura que te espera

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

DIRECTO Guerra Rusia - Ucrania | Kiev dice haber "liquidado" a 900 rusos durante el último día



El ejercicio, como forma de estrés, es uno de los mejores remedios para un envejecimiento saludable. E.P.

SALUD / ANÁLISIS

La peligrosa píldora anti envejecimiento de la que nadie habla: un poco de estrés cotidiano

Distintos estudios apuntan que bajos niveles de estrés podrían tener beneficios en la salud la salud cardiometabólica.

12 enero, 2023 - 03:20

GUARDAR

EN: ENVEJECIMIENTO ESTUDIOS CIENTÍFICOS SALUD TERCERA EDAD

María P. Bonmati

Si se tuviera que nombrar uno de los principales males del siglo XXI, probablemente, muchos señalarían al estrés. De hecho, la última Encuesta Europea de Salud en España expuso que es uno de los principales problemas que afecta a la población. Por eso, no es de extrañar que esté tan denostado. Sólo con oír la palabra, ya se piensa en una decena de enfermedades: que si diabetes, presión arterial, obesidad, etc. Sin embargo, hay investigaciones que buscan su lado bueno y apuestan a que un poco de estrés diario podría ser clave para un envejecimiento saludable.

El estrés podría definirse como una respuesta natural del organismo a momentos específicos en los que entiende que debe ponerse en guardia y prepararse para una lucha. Este efecto no busca infligir daños sobre nosotros, todo lo contrario, es un modo de protección. El problema viene cuando se mantiene en el tiempo y se vuelve patológico.

Así, en cantidades leves o moderadas, puede provocar mejoras, **máxime si se repiensa el concepto** y se empieza a considerar, por ejemplo, al **ejercicio intenso**, como una manera de estrés para los músculos.

[Las personas obsesionadas con las noticias sufren más estrés, ansiedad y problemas de sueño]

"El ejercicio, por ejemplo, es estrés para los músculos y el sistema cardiovascular. Sin una cierta cantidad de estrés relacionado con el ejercicio comenzamos a perder masa muscular a partir de los 30 y **nos volvemos cada vez más débiles y frágiles**", apuntaba recientemente en Twitter el neurocientífico David Cox.

El investigador ha desarrollado esta teoría para *The Guardian* apoyándose en distintas líneas de estudios, como la del profesor de la Universidad de Copenhague (Dinamarca) Casper Sondenbroe, que apuesta por ejercicios de fuerza como un estresor muscular beneficioso. Según su trabajo, una de las mejores formas sería el **entrenamiento con pesas o bandas de resistencia**.

"Todos nuestros sistemas están en un estado de reposo, un poco de estrés activará diferentes vías moleculares para lidiar con eso. Hemos evolucionado para ser activos y responder a diferentes estímulos, **si eso se quita, se aceleran los procesos negativos**", reza el artículo.

La idea puede parecer poco novedosa, pero su contribución reside en intentar entender cómo las pequeñas moléculas que activan un poco de estrés

CaixaForum+

Isabel Coixet

PROD: CAIXAFORUM +
ROLL: SCENE: TAKE:
DIRECTOR: ISABEL COIXET
CAMERA:
DATE: Day Night Set Est Max Filter

No esperes más

Descarga aquí

Fundación "la Caixa"

Lo más leído

- 1 El callejón sin salida del pequeño Martín: "A mi hijo le han dado 15 meses de vida..."
- 2 La sencilla costumbre que protege el cerebro y frena el alzhéimer con solo seis...
- 3 Doctor Longo, el sabio de la longevidad: "No conozco a ningún centenario que no..."
- 4 Insomnio familiar fatal, el mal que acecha la Sierra del Segura y mata en meses...
- 5 Así son las niñas de cristal: nacidas a partir del año 2000 marcan un salto en la...

MIENTRAS DORMÍAS

Regístrate gratis y recibe cada mañana las noticias en tu correo

APUNTARME

COMUNIDAD DE MADRID

+ EMPRENDIMIENTO

PROGRAMA DESTINADO A APOYAR EL EMPRENDIMIENTO CON ACCIONES COMO:

- Información y Asesoramiento especializado.
- Formación personalizada.
- Sensibilización y divulgación.
- Desarrollo empresarial.

La cultura que te espera

La cultura que te espera

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

No esperes más

No esperes más

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

No esperes más

Descarga aquí

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

No esperes más

Descarga aquí

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

La cultura que te espera

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

La cultura que te espera

entender como los mecanismos moleculares que activa un poco de estrés físico pueden retrasar los mecanismos del envejecimiento, poniendo de ejemplo el caso del ciclista francés Robert Marchand, que a los 105 consiguió batir un récord mundial y cuya aptitud cardiovascular era equiparable a hombres de 42 a 61 años.

Una cuestión terminológica

"Yo lo que creo es que se está metiendo la palabra estrés a una cosa que en ciencia **denominamos estímulo**", comenta a EL ESPAÑOL Ángel Durántez, vocal de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad y autor de *Joven a los 100* (La esfera de los libros).

En su opinión, algo que ha demostrado con su trabajo, está más que corroborado que el ejercicio es una buena forma de conseguir un envejecimiento saludable, pero insiste en que hay un factor terminológico. "Claro que un estrés bajo o moderado es bueno para la salud, pero es que **a eso no lo llamamos así. Lo denominamos estímulo**", sentencia.

[Estar solo y ser infeliz acelera más el envejecimiento que fumar, según un estudio]

Ya sea estrés leve o estímulo, lo cierto es que, aparte del campo del ejercicio, también se han propuesto **beneficios a nivel inmunológico**, una línea que comenzó a mediados de los 90 Firdaus Dhabhar, fiel defensor de que no podíamos menospreciados cuando esta respuesta está en nuestro organismo para ayudarnos a sobrevivir.

En uno de sus últimos trabajos expone que la duración de la respuesta al estrés es un factor clave para hablar de los efectos positivos o protectores de este fenómeno: "Definimos específicamente el estrés a corto plazo como el que dura **de minutos a horas** y a largo plazo —también conocido como crónico— como el que persiste durante varias horas al día durante semanas o meses".

Una vacuna para el estrés

Con este baremo sobre la mesa, sugiere que la exposición a corto plazo a concentraciones fisiológicas de **hormonas endógenas del estrés** mejora el sistema inmunológico, mientras que la exposición crónica o a concentraciones "farmacológicas" es inmunosupresora, que sería el punto que hasta ahora ha prevalecido en la investigación.

Parecido a este efecto inmunológico es lo que **referen** profesionales de la Universidad de California y su propuesta de "vacuna" a los efectos celulares del estrés tóxico. Según sus estudios, la exposición a esta reacción a corto plazo podría **fortalecer las respuestas celulares al estrés tóxico**.

[El lado oscuro del reloj biológico: nacer durante una recesión 'condena' a tener una vida más corta]

Es decir, un poco podría entrenar a las células de cara a crear una resistencia a los efectos perjudiciales a largo plazo, que es lo que se ha relacionado como un acelerador del envejecimiento. "¿Puede la resistencia al estrés retardar la tasa de envejecimiento en humanos?", cuestionan al respecto.

La pregunta está sin contestar y, como ellos mismos indican, se necesita de más investigación al respecto. Durántez, por su parte, aclara que, evidentemente, necesitamos de estímulos en la vida y avala el efecto positivo de todo lo enumerado, pero, recalca, siempre entendiéndose como un estímulo, porque no quiere que se pierda el horizonte en el concepto de **estrés como algo perjudicial para el organismo**.

Así, incide en que, cuando generalmente se habla de estrés, es para denominar a una situación en la que el organismo se ha visto sobrepasado y que está demostrado que puede derivar en inmunodepresión. Y, ojo, que el experto advierte que esto puede ocurrir **tanto con el estrés mental como el físico**. "El organismo, muchas veces, no distingue los tipos", sentencia.

SIGUE LOS TEMAS QUE TE INTERESAN

ENVEJECIMIENTO ESTUDIOS CIENTÍFICOS SALUD TERCERA EDAD

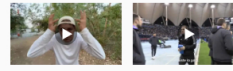


COMENTA

Los vídeos más vistos



Los bomberos de Alicante trabajan en el atropello mortal del TRAM...



Frank de la jungla ha enviado un vídeo de apoyo...

La tanda de penaltis entre Real Madrid y...

Últimas Fotogalerías



Las borrascas Fien y Gerard traen un fuerte temporal de nieve, frío, viento y oleaje a España



No esperes más

Descarga aquí

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

No esperes más

Descarga aquí

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

La cultura que te espera

Una nueva forma de conectar con la cultura y la ciencia.

La cultura que te espera



Alerta sanitaria en España: Sanidad advierte de la falta de estos fármacos para la tensión



Cordyceps: por qué el hongo de 'The Last of Us' no causaría un apocalipsis zombi real según la ciencia



Los epidemiólogos piden quitar ya la mascarilla obligatoria en el transporte público



Los ginecólogos, en contra del plan antiaborto de Vox: "Castilla y León debería reconsiderarlo"

Sé el primero en comentar

Escribe tu comentario

La peligrosa píldora antienvejecimiento de la que nadie habla: un poco de estrés cotidiano

CIENCIA