



► 20 Febrero, 2018

**Se llama Von Economo y sólo la tienen algunos afortunados** Científicos norteamericanos han descubierto esta neurona responsable de la vitalidad de estos mayores de 80 años. Además de activos también son más delgados

# La célula secreta de los «superabuelos»

BELÉN V. CONQUERO - MADRID

**A**urora Gago cumplió el pasado 31 de enero 90 años. Aunque es viuda desde hace años, no vive sola. Le acompaña su nieto al que vigila sin pudor y cuenta con la ayuda de otra persona. Y un dato curioso, aunque dice que no sabe manejarse con la tecnología, lo cierto es que no se despega de su móvil. Se lo lleva del sofá a la mesa y, al acostarse, a la mesilla. No sólo porque le encante hablar por teléfono, sino porque la funda que protege el aparato es la imagen de sus 11 nietos. Sin duda, ella forma parte de ese afortunado grupo denominado por los investigadores como los «superabuelos». Personas mayores de 80 años que llevan una vida mucho más activa que la de muchos de sus coetáneos. Viajan, quedan a tomar café con sus amigos, participan en talleres...

Y así es Aurora. Un vez por semana –y nunca falta– acude a «la memoria» como llama ella al taller del barrio al que acude para ejercitar su cerebro. Cada semana le ponen deberes y, muchos domingos, juega con sus nietos a ver si son capaces de resolver los problemas que la mandan. Siempre gana ella.

A esta nonagenaria no le han analizado el cerebro –ni se dejaría–, pero si lo hicieran es muy probable que hallaran en él una célula que pocos ancianos poseen. Los que la han estudiado la denominan Von Economo y es un tipo muy raro. Una investigación liderada por Emily Rogalski, del Centro de Neurología Cognitiva y Alzheimer de la Universidad de Northwestern (Estados Unidos), ha dado con esta célula y la consideran la responsable de que estos ancianos sean más extrovertidos y menos neuróticos que otras personas de su misma edad.

Han analizado los cerebros de 10 de estos «superabuelos» tras fallecer. En todos ellos han en-

contrado esta neurona que les diferencia del resto. Además, este tipo celular también forma parte del cerebro de algunos mamíferos, como los monos y está íntimamente ligada con una mejor comunicación.

Rogalski anunció este descubrimiento en el encuentro anual de la Asociación Norteamericana de Avances Científicos que se está desarrollando en Austin (Texas, EE UU). En su exposición, la investigadora explicó que estas neuronas las han encontrado en un área cerebral muy concreta: la responsable de la atención y de la memoria, el córtex anterior. Ésta es justo la zona que, con la edad, va reduciendo su tamaño y que más se ve perjudicada con algunas demencias propias de la edad como el Alzheimer.

«Hemos comprobado que los "superancianos" que hemos podido analizar bajo el microscopio tienen células Von Economo en mayor cantidad que la media de los mayores de 80 años e, incluso, muchas más que jóvenes de 20 años», afirmó Rogalski. Los científicos que han dado con estas neuronas son incapaces de explicar cómo se producen estas

**Las cifras**

**2066**  
 Para este año, el INE estima que habrá más de 14 millones de personas mayores

**85,6**  
 años es la esperanza de vida de las mujeres españolas

células tan específicas. Ni tan siquiera pueden explicar por qué son tan importantes para llevar una mejor calidad de vida durante la vejez. «Sólo podemos confirmar que es un tipo de neurona única en los cerebros de estos ancianos».

Éste es un avance más del grupo de investigación de Rogalski que ya en 2015 avanzó que los recuerdos de estas personas de edad más avanzada no sufren los habituales estragos del paso de los años. Aurora también es un ejemplo de ello.

El pasado fin de semana viajó con toda su familia a Córdoba para celebrar sus 90. Nunca había visitado la mezquita. Durante el trayecto en tren iba rememorando recuerdos de cuando era niña. Todo sin olvidar ningún detalle. El taller para la memoria funcionaba, se decían sus hijos. Tal vez no sean tanto las clases, como sus neuronas Von Economo las que la ayudan a mantener vivos sus paseos por la playa de La Concha de San Sebastián, donde pasó parte de su infancia antes de trasladarse a vivir a Madrid. Así, Aurora, como otros ancianos, cuentan con esta «firma cerebral única», como la denominan los investigadores.

Sin duda, ella podría apuntarse sin mucho problema a la Asociación de Abuelos y Abuelas de España. Cuenta con 590 asociados y todos ellos tienen correo electrónico, «si no, no pueden entrar», afirma su presidente Francisco Muñoz. «No recibimos ningún tipo de subvención y yo no puedo invertir dinero en sellos», dice con mucha gracia. Por eso insiste en que «todos nuestros abuelos son gente que no se queda en casa. No sé si son "superancianos", pero sí que no se pierden ni un viaje». Francisco recuerda el caso de uno de los más longevos de la entidad que, lamentablemente, ha fallecido recientemente: «Era justo el perfil del que me hablas. Le en-



cantaba la fotografía y siempre estaba tomando imágenes. Pero no eran fotos al uso, sino que le gustaban los retratos de personas y siempre buscaba alguna forma para que la personalidad del retratado estuviera presente en la imagen». A Aurora las fotos también le gustan. Sobre todo ahora que ha descubierto el secreto para salir más joven y sin arrugas –eso le dicen–: sonreír. Y no hay una sola imagen de su «aventura» cordobesa en la que no enseñe los dientes.

Obviamente, estas famosas neuronas no son las únicas responsables de que la tercera edad no se convierta en una etapa difícil de llevar. Emilio Ibáñez lleva

**Las claves**

○ Para mantenerse vital en la ancianidad hay que potenciar las capacidades. Tener responsabilidades para sentirnos útiles

○ Mantenerse activo tanto en el plano físico como en el mental: dar un paseo, conversar o hacer pasatiempos

○ Fomentar las relaciones sociales y no encerrarse en sí mismo, por ejemplo yendo a los centros de día

**¿Debería haber un «Ministerio contra la Soledad»?**

Reino Unido creó el pasado enero una Secretaría de Estado contra la soledad para tratar de hacer frente a un problema que afecta a más de nueve millones de personas, jóvenes y mayores, en el país. Aunque sobre todo a mayores de 75 años. En España, aunque cada vez son más las personas mayores que aseguran sentirse solas, sobre todo en las grandes ciudades, sigue sin crearse esta figura. Y no será por datos: según el informe «La soledad en España» de la Fundación ONCE y la Fundación AXA, 4,6 millones de personas admite sentirse solo «con mucha frecuencia» en España. Una cifra que previsiblemente irá creciendo en ciudades cada vez más grandes y jornadas de trabajo «interminables».



El uso de Internet de los mayores de 65 años subió un 11 por ciento entre 2015 y 2016 y el de tabletas un 219 por ciento

años estudiando los rasgos de esta última etapa de la vida y ya maneja varias conclusiones. «Para llegar a los cien años uno de los aspectos más importantes es que no vivan solos», afirma el corresponsal del Grupo de Investigación Gerontológica en España y explica que son más las mujeres las que alcanzan esta edad. Y es que este rasgo está muy relacionado con la actividad que llevan los ancianos que llegan a la centena. «Están más despiertos y tienen menos probabilidades de desarrollar alzhéimer».

No debemos olvidar que a nuestro país sólo lo supera Japón en número de centenarios y que

**EN UN ÁREA CEREBRAL LA NEURONA CLAVE ESTÁ EN LA ZONA RESPONSABLE DE LA ATENCIÓN Y DE LA MEMORIA**

**EXPERTO GERONTÓLOGO: «PARA LLEGAR A LOS CIENT AÑOS, UNO DE LOS ASPECTOS RELEVANTES ES QUE NO VIVAN SOLOS»**

la edad media de esperanza de vida supera los 83 años –ellas sobrepasan con holgura los 85–.

A la actividad y a la neurona que descubrieron en Estados Unidos se suman más factores. «El genético es importante, pero creemos que es más relevante el tipo de alimentación que hayan llevado durante toda su vida», añade Ibáñez. En este aspecto también coincide Rogalski. «Hemos comprobado que los "superancianos" son más delgados que otras personas de su misma edad y, eso que no se privan de caprichos», sostiene la investigadora. Así, a una de estas ancianas le preguntaron qué hacía para mantenerse tan bien a su edad y

su respuesta fue tajante: «Tomarme un Martini con mis amigas cada tarde a las cinco». Aurora no toma copas, pero si el frío no se lo impide, nunca falta a su cita semanal del café con las amigas. Son esas reuniones en las que cada una va narrando las andanzas de sus nietos y los «pequeños» achaques que les van saliendo con la edad. Lo de compararnos con el vecino no se pierde con los años.

Por último, un dato que seguramente no hayan tenido en cuenta los norteamericanos es el sol que brilla en España. «Aunque no lo crean, transmite alegría y es clave para la longevidad», dice tajante Ibáñez.

El análisis

**SÓLO UN 25% ES POR GENÉTICA**

**LEOCADIO RODRÍGUEZ**

Profesor y jefe del Servicio de Geriatría del Hospital Universitario de Getafe

**¿Cada vez hay más personas de 80 años con una vitalidad envidiable?**

La mayoría tiene una esplendorosa vitalidad y cada vez es más frecuente. Hoy no sólo se vive más, sino que se tiene una mejor calidad de vida, con una autonomía e independencia funcional absoluta, hasta el punto de que montan en bici, esquían... Son personas que llevan una vida activa física y mentalmente sin olvidarse de las relaciones sociales.

**¿Qué deben hacer para llevar una vida activa?**

Lo primero es tener suerte con la genética. Pero eso no explica más de un 25% de los casos. El resto se debe a llevar una vida saludable, evitar enfermedades crónicas, mantener una actividad física, llevar una nutrición adecuada y mantener relaciones sociales. Estos componentes hacen que uno llegue a los 80 estupendamente. Sobre la dieta es importante mantener un aporte calórico suficiente, así como evitar la obesidad. El peso ideal en personas mayores es algo más alto que en adultos, de modo que lo ideal es que las personas mayores no pasen de 33-34 de Índice de Masa Corporal (IMC). **¿De qué modo influye el deporte?** No es tanto deporte, sino hacer una actividad física moderada. **¿Caminar?** Caminar un poco rápido dos horas y media o tres a la semana. Por cada hora de más que se haga de actividad física moderada se reduce la fragilidad.

DREAMSTIME