

El proyecto de la longevidad: los sorprendentes descubrimientos para la salud y una larga vida arrojados por el importante estudio de ocho décadas.

(The longevity project: surprising discoveries for health and long life from the landmark eight-decade study.) Howard S Friedman, Leslie R Martin.
Hudson Street Press/Hay House. Nueva York, NY, 2011

Carlos Berlanga

Revisión de la bibliografía internacional

El ideal de cualquier ser humano, o al menos el de la mayoría, es llevar a feliz término una vida larga, saludable y exitosa. ¿Existen entonces factores que puedan predecir este desenlace? Esta fue la propuesta que el psicólogo norteamericano Lewis Terman, de la Universidad de Stanford, en California hizo ya hace casi un siglo, cuando en el año 1921 inició un ambicioso proyecto cuyo objetivo primordial fue identificar, por medio de un estudio de cohorte, si existían elementos de predicción de este fenómeno. Los resultados de este trabajo de más de 90 años de seguimiento aparecen en un libro recientemente publicado por los autores Howard S. Friedman y Leslie R. Martin.¹

El proyecto se inició con la selección de alrededor de 1500 niños de entonces 11 años de edad en promedio que, provenientes de varias escuelas del estado, se identificaron como particularmente «dotados» en el sentido intelectual. Esta cohorte tuvo un seguimiento hasta alcanzar la vida adulta; en este proceso se registraron puntualmente datos muy diversos que el investigador consideró pudiesen predecir el éxito y los logros personales futuros. A su muerte, ocurrida en 1956, otros investigadores continuaron con el proyecto que a la fecha sigue activo, y que es sin lugar a dudas el estudio de seguimiento más prolongado en el mundo. Los psicólogos Friedman y Martin se dieron a la tarea de recabar y estructurar la mayor información posible derivada del proyecto y además agregaron datos de los sujetos ya fallecidos en los que registraron, por medio de la información del certificado de defunción, la edad al morir y las causas de la muerte. En el libro resumen sus hallazgos en cuanto a cómo se asocian las circunstancias de vida con el devenir de la salud de los individuos, si bien circunscritos a este grupo particular de sujetos. Algunos de sus resultados son esperables como por ejemplo, el que el tabaquismo reduce la longevidad; otros más, se puede decir, son derivados del sentido común. Por ejemplo, el trabajo constante y tenaz en un campo de alta demanda es

mejor para la salud y la esperanza de vida que una actitud sencilla y sin ambiciones. El matrimonio es una «bendición» más para los hombres que para las mujeres ya que los primeros sufren más efectos adversos sobre su salud cuando se divorcian o si permanecen en soltería. Los autores también hacen énfasis en que una vida activa en las redes sociales, lo cual es más común en las mujeres, ejerce un efecto «amortiguador» sobre los eventos de vida dañinos. Consideran que los aspectos simples como recomendar el ejercicio o la alimentación sin grasas, son factores de efecto mínimo ya que lo que importa es la globalidad en el vivir. Un aspecto relevante en el análisis efectuado fue el del impacto de la personalidad sobre la salud y la longevidad. Esta valoración se facilitó debido al metódico registro que Terman hizo sobre los rasgos caracterológicos de los niños que mantuvo en seguimiento, con la información que proporcionaron los padres y profesores. Cuando los niños fueron revalorados 20 años después, estas características de personalidad seguían vigentes. Entre estos aspectos, el mejor elemento de predicción de una vida más sana y más prolongada fue el que ellos denominan de «concientización», que se caracteriza por una actitud prudente, dependiente y persistente en la persecución de las tareas que llevan a la culminación de los principales objetivos de vida. Los individuos concientizados hacen más por llevar una vida sana y evitan riesgos como el fumar, consumir sustancias o beber en exceso. También buscan tener matrimonios más felices, así como vidas sociales y condiciones de trabajo óptimas. El ser un niño activo físicamente predijo igualmente mayor longevidad, siempre y cuando esa actividad se mantuviera hasta al menos la mitad de la vida. Esto implica por consiguiente que el correr maratones únicamente, no previene enfermedades ni prolonga la vida; simplemente el hacer una actividad física moderada y agradable funciona mejor.

Hasta este momento, la información del libro nos pareciera decir que el destino está inescrutablemente determinado por la infancia; sin embargo los autores proponen un enfoque adicional: la salud y el bienestar personal se pueden ir «construyendo» a lo largo de toda la vida. Si bien es verdad que los hábitos y las costumbres se adquieren desde las primeras etapas del ciclo vital, la concientización se puede lograr en la vida adulta media o incluso en el inicio de la senectud. Claro que esto no sucede súbitamente, sino que requiere de esfuerzo, constancia y persistencia en cambios de hábitos y actitudes. Los seguimientos a largo plazo de la cohorte de Terman mostraron con claridad esta posibilidad. En el libro se incluyen algunos cuestionarios para que los lectores hagan una valoración de sus propios factores relacionados con su salud. En éstos se determina la presencia e intensidad de aspectos negativos y positivos tales como tener con frecuencia actitudes de «catastrofismo» (esperar siempre lo peor), satisfacción de vida, actividad física, felicidad marital, pasión laboral, logros y apoyo social entre otros. Explican el papel de estos factores y dan algunas recomendaciones sobre cómo mejorar los positivos y reducir los negativos. Un aspecto que siempre ha sido intrigante para demógrafos y epidemiólogos es el de las diferencias entre géneros en cuanto a la longevidad. Los resultados del proyecto, al sugerir que la conducta tiene influencia sobre la mayor sobrevivencia documentada en las mujeres, agrega información relevante para tratar de resolver este enigma. En el estudio aquellos niños de ambos sexos que seleccionaron carreras con perfil prioritariamente masculino (ingeniería mecánica o pilotos, entre otros), tuvieron vidas más cortas comparadas con los que seleccionaron carreras con perfil prioritariamente femenino (deco-

ración, trabajo con niños, etc.). Con ello explican los autores cómo en la longevidad y en la salud también impactan ciertos aspectos culturales y sociales.

Si bien este es un estudio excepcional en muchos aspectos, no deja de generar dudas e inquietudes entre quienes analizan con cuidado sus resultados. Uno de los principales es que el proyecto original tuvo un objetivo muy específico: identificar los factores de predicción de éxito o fracaso en la vida de un grupo muy selecto de niños con elevado coeficiente intelectual y proveniente de un área geográfica específica. Por lo tanto, los resultados no podrían simplemente extenderse a otro tipo de población como grupos minoritarios, diferentes niveles de educación, de nivel socio-económico o de área geográfica. Otro problema, inevitable en los estudios longitudinales de este tipo, son los cambios en el estilo de vida. La mayoría de los sujetos incluidos en el trabajo original habían nacido alrededor del año 1910. ¿Se pueden aplicar los resultados en un mundo cuyo estilo de vida y condiciones han cambiado radicalmente en comparación con lo que eran en el inicio del siglo XX? Indudablemente la respuesta es negativa; en la actualidad las diferencias en esperanza de vida entre hombres y mujeres se han reducido gracias a que los derechos y oportunidades en el desarrollo personal entre géneros se han equilibrado. El proyecto además se enfoca en la individualidad de los sujetos, dejando a un lado las influencias sociales en la salud. Sin embargo, los autores concluyen considerando que están conscientes que se requiere de otro tipo de estudios para determinar el papel del impacto de las políticas públicas de salud sobre el bienestar y la longevidad de los individuos en una sociedad determinada. Tarea difícil pero indudablemente necesaria.