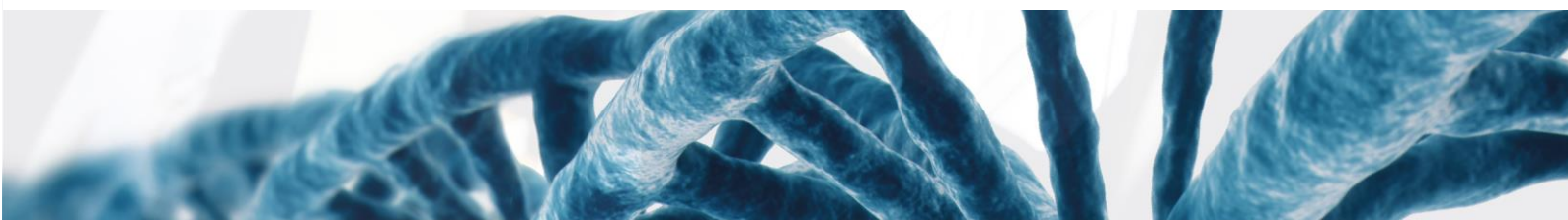


# LONGEVITY WORLD FORUM



## CONCLUSIONES

## #LONGEVITY19



El simposio que ha abierto la segunda edición del **Longevity World Forum** comenzó con un dato: España es el cuarto país más longevo del mundo y se estima que para el año 2040 será el primero. Si algo ha quedado claro a lo largo de este congreso es que la longevidad por sí misma no es algo positivo si no va acompañada de salud. Por ello, nuestro objetivo es poner en común aquello que se conoce y que se puede hacer para favorecer una **longevidad saludable**. Por esta razón, reunimos a representantes de todas las partes implicadas: ciencia, industria, sociedad e instituciones.

Ante una sociedad que envejece en edad cronológica, y teniendo en cuenta que la edad es el principal factor de riesgo para todas las enfermedades crónicas, urge actuar. En el Longevity World Forum de 2019 hemos aprendido que **empieza a haber acciones posibles, basadas en evidencias científicas, para frenar o retrasar el envejecimiento**, porque la eterna juventud no es un objetivo realista.

La **restricción calórica** se perfila como una buena estrategia que ha dado resultados positivos en modelos animales y en ensayos preliminares con personas. Igualmente, hemos visto que el **control de la senescencia** tiene un papel importante y, en la actualidad, existen moléculas senolíticas o moduladoras de senescencia que han proporcionado resultados muy prometedores en células o modelos animales. Queda por evaluar sus efectos en personas.

Asimismo, convenimos en que es necesario seguir investigando porque **el sexo, la composición genética de cada persona, la composición de la comida o, incluso, el momento en el que se realiza una intervención terapéutica, pueden influir en que las estrategias para frenar el envejecimiento tengan mayor o menor éxito**. En este sentido, todo apunta a que en el futuro la **medicina de precisión** tendrá un papel esencial para retrasar el envejecimiento.

Por otra parte, **cada vez está más claro que los avances en longevidad no vendrán solo de la biología, sino también de la ingeniería y tecnología**. En los últimos años se han desarrollado herramientas para detectar y evaluar el envejecimiento: para calcular la edad biológica, estimar la fragilidad o evaluar la sarcopenia de las que tanto hemos oído hablar. Tenemos que saber cómo está una persona para poder tomar decisiones sobre qué estrategias utilizar. Además, la **inteligencia artificial** tendrá un papel más que relevante en la interpretación los datos. En estos aspectos, especialmente la industria juega un papel importante, tanto en contribuir al desarrollo e investigación en longevidad como en trasladar los descubrimientos científicos a la práctica clínica.

La esperanza de vida actual en nuestra especie impone cambios importantes no solo en la sociedad, sino también a **nivel económico y sanitario**. Las conclusiones del análisis socioeconómico son claras:

- Hay que apoyar la investigación en el área del envejecimiento para poder sobrevivir al **“tsunami plateado”** que se espera en las próximas décadas y evitar que el aumento del número de personas con edad avanzada se vea acompañado de un crecimiento en las enfermedades asociadas a la edad.

- Debemos invertir en **políticas públicas** que aseguren una buena calidad de vida dentro de una sociedad cada vez más envejecida.

Cumplir años cronológicos o biológicos es algo que nos involucra a todas las personas. Por dicha razón, en este Longevity World Forum se han abordado algunos **mitos** sobre la longevidad y se ha dedicado un apartado especial a las **pautas** para un **envejecimiento saludable**. En este sentido, ¿qué mensajes podemos llevarnos a casa?

- El envejecimiento es modificable.
- El envejecimiento saludable se promueve a lo largo de la vida.
- Disponemos de ejemplos de nutrición, ejercicio físico y estilo de vida que promueven esto mismo, un envejecimiento saludable.
- Informar y motivar a las personas son pasos clave para promover un cambio de pautas en el estilo de vida.

Con todo, como **conclusiones finales** del congreso podemos destacar:

- Es posible mejorar la esperanza de vida saludable.
- La longevidad requiere un enfoque multidisciplinar
- La prevención es crucial para retrasar el envejecimiento.
- Los cambios sociales y económicos se pueden abordar con políticas públicas específicas.

En definitiva, **el envejecimiento es complejo, pero también modificable. Para ello, es necesario monitorizarlo y actuar tempranamente, antes de la fragilidad o sarcopenia, con vistas a alargar el tiempo de vida sana y evitar, así, la decaída de las funciones en el envejecimiento tardío.** Asimismo, hemos de consolidar una intervención cada vez más personalizada, la cual pasa por la escucha al paciente y la información constante para que en todo momento sepa cómo está influyendo en una mayor longevidad.