

# ENVEJECIMIENTO (III): ¿Envejecimiento saludable?



Dr. Vicente Vicente Ortega  
2009

Dos tercios de las grandes obras de la humanidad han sido realizadas por personas mayores de 60 años



Rita Levi-Montalcini (Turín 1909)

Premio Nobel del Medicina, 1986

Dra. Honoris Causa HCM, 2008

**“El cuerpo se me arruga, pero mi cerebro está mejor que cuando era joven”**

Plasticidad neuronal

Reorganización: ↑ función

Estimulación: cerebro activo



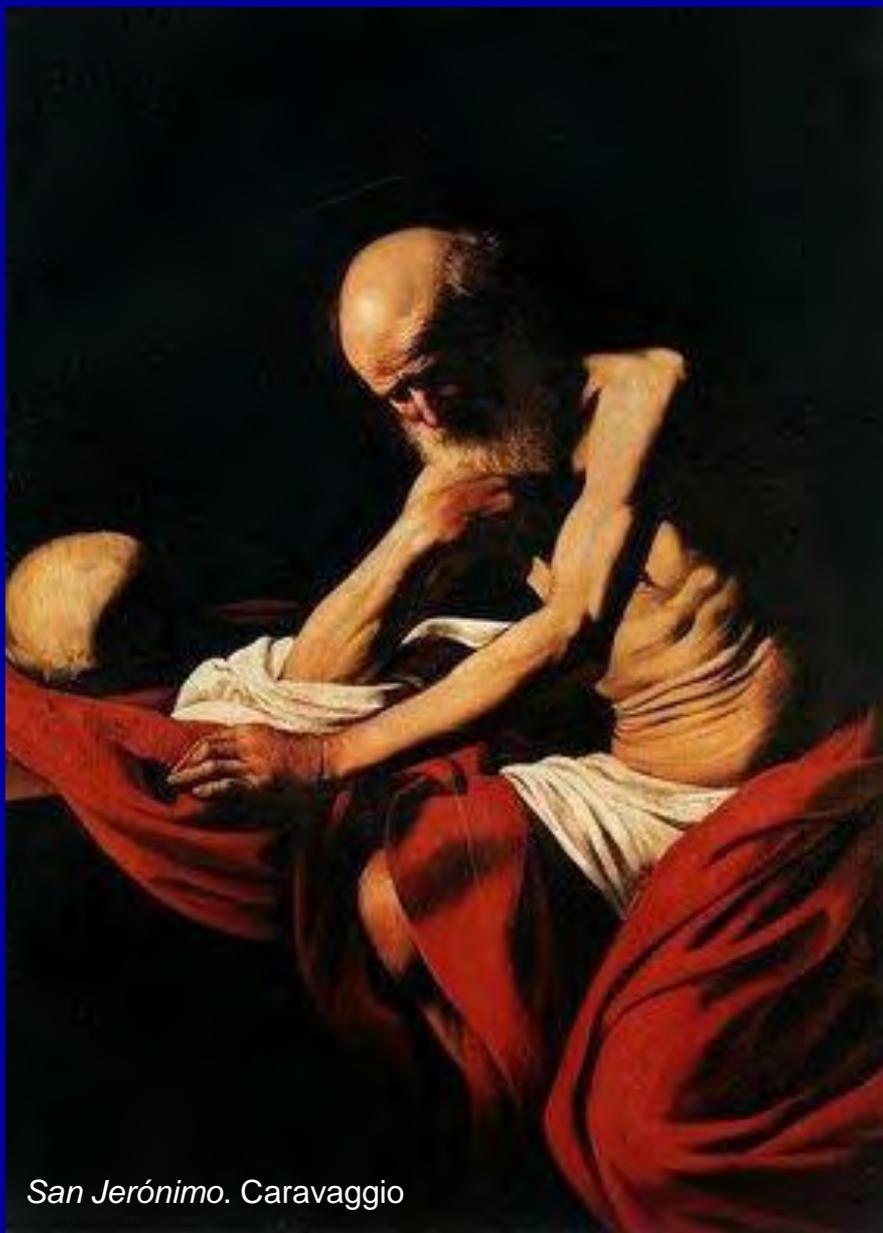
Siempre ten presente que la piel se arruga, el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...

Pero lo importante no cambia; tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Por eso, cuando por los años no puedas correr, trota. Cuando no puedas trotar, camina. Cuando no puedas caminar, usa el bastón ipero nunca te detengas!

Teresa de Calcuta





*San Jerónimo. Caravaggio*

**Canas y dientes pueden ser  
accidentes pero arrastrar los  
pies, eso sí es vejez**

*Refranero español*

**No se escribe con las canas,  
sino con el entendimiento que  
suele mejorarse con los años**

*El Quijote, Cervantes*

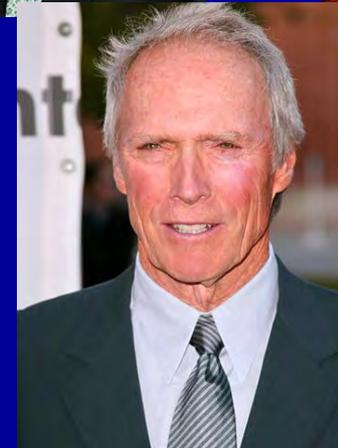
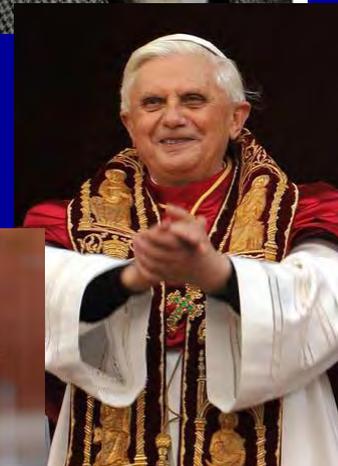
Saber envejecer es la mayor de las  
sabidurías, uno de los capitales  
más difíciles del gran arte de vivir

Quien mucho ama no envejece

Se es joven mientras se conserva  
la capacidad de reír

La vejez es la pérdida de la  
curiosidad

Azorín



Míralas, Platero, a las tres icon con qué confianza llevan la vejez a la vida, penetradas por la primavera esta que hace florecer de amarillo al cardo; van a cuerpo, no xxx a pesar de la edad, su esbeltez; aún una flaca hermosura recia las acompaña, como un recuerdo seco y duro

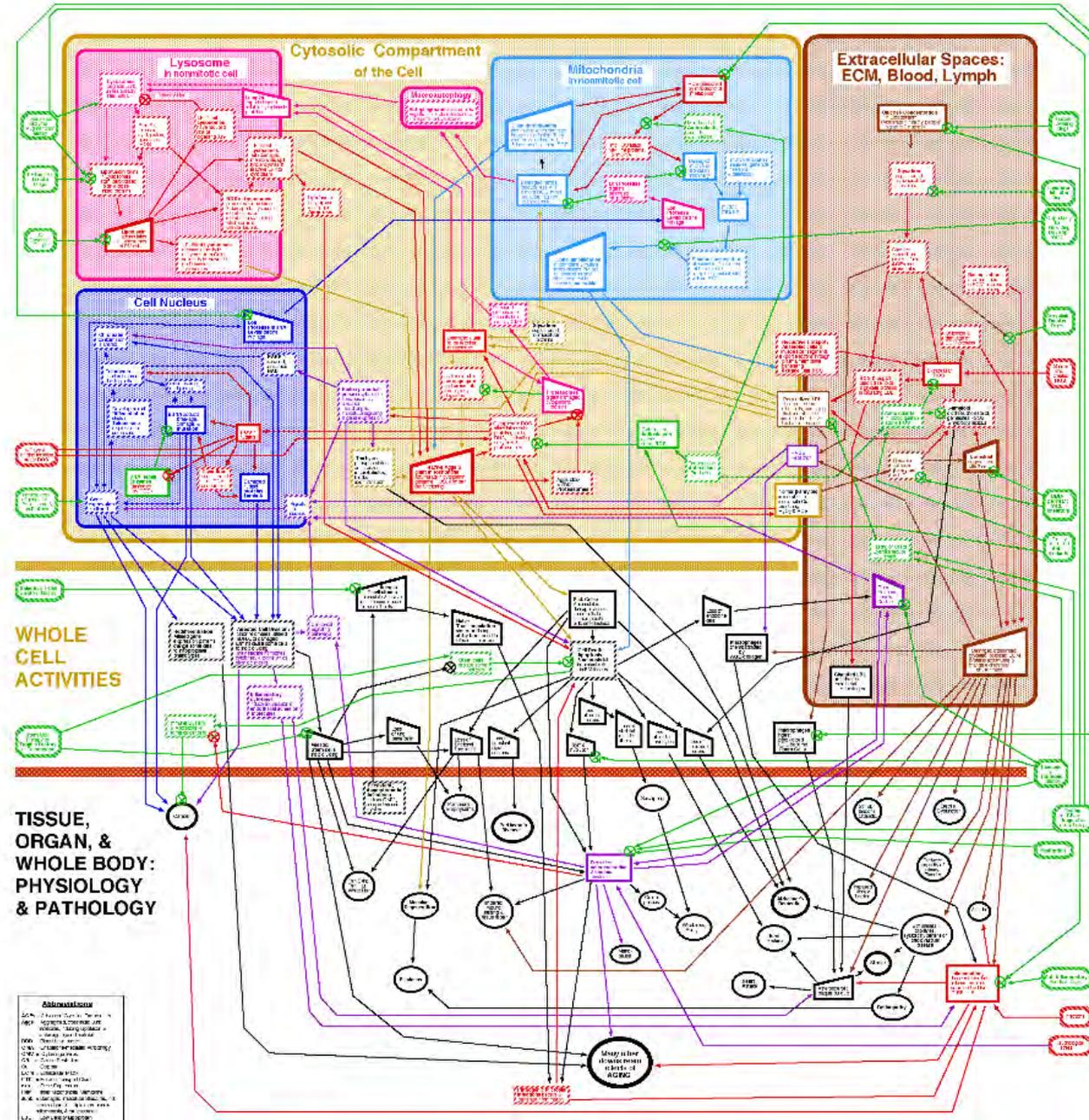
Las tres viejas; Platero y yo; J.R., Jiménez



# 2006 Network Diagram of Biological Interactions in Human Aging

Dr. John D. Flisberg  
 www.LegendaryPharma.com/senescence.html#Mechanisms

John D. Flisberg  
 www.LegendaryPharma.com/senescence.html#Mechanisms

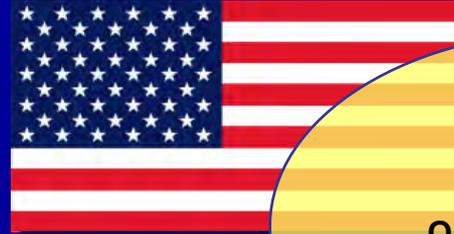


# MÁS CENTENARIOS Y CON MEJOR CALIDAD DE VIDA DEL MUNDO



- . Vino tinto moderadamente
- . Trabajo compartido en los matrimonios
- . Comen queso pecorino (y otros alimentos con ácidos grasos omega-3)

Sardos (Cerdeña)



- . Comen frutos secos y legumbres
- . Observan el descanso semanal
- . Tienen una intensa fe

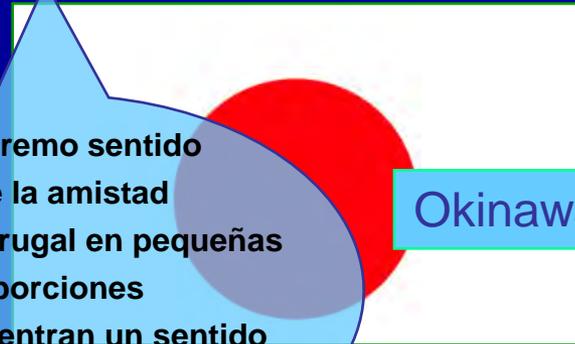
Adventistas (americanos)

- . No fuman
- . Activa vida social
- . Alimentación principal: Frutas, hortalizas, cereales integrales
- . Actividad física continuada
- . La familia es prioritaria

¡Ni un gruñón!

- . Extremo sentido de la amistad
- . Comida frugal en pequeñas porciones
- . Le encuentran un sentido a la vida

Okinawa (Japón)



## RECETA DE SALUD:

Vida honesta y arreglada /  
tomar pocos remedios /  
y poner todos los medios /  
de no alterarse por nada, /  
la comida moderada /  
ejercicio y distracción /  
no tener nunca aprensión /  
salir al campo algún rato /  
poco encierro, mucho trato /  
vida espiritual /  
y continua ocupación.

*Regimen Sanitatis Salernitarum*

Escuela de Salud, Salerno, Italia, año 1066

**MITO DE TITONIO:**  
Eos/Zeus/Titonio



