

¡Larga vida a las mujeres!

Diversos estudios señalan que la genética y el estilo de vida podrían explicar la longevidad de las mujeres

Las mujeres viven más años. Es un hecho demostrado y aceptado por la comunidad científica. Sin embargo, la razón de esta diferencia intriga a expertos de todo el mundo. En fechas recientes, se ha planteado que las mitocondrias, unos pequeños elementos presentes en casi todas las células encargadas de aportar energía a la célula y relacionadas con el envejecimiento, podrían contener la clave de la longevidad de las mujeres. Así lo revela el estudio realizado por investigadores de la Universidad Monash, en Australia, y de la Universidad de Lancaster, en Inglaterra (Reino Uni-

do). Sus autores descubrieron que la acumulación de mutaciones perjudiciales en el ADN mitocondrial podría ser la causa por la que los hombres viven menos. Para el estudio, los científicos analizaron 13 variedades diferentes de la conocida como mosca del vinagre o de la fruta. Observaron que muchas tenían mutaciones en el ADN de sus mitocondrias que provocaban una reducción de la longevidad en los machos, pero no en las hembras. La explicación de este hallazgo se halla en el patrón de herencia del ADN mitocondrial: solo se transmite por vía materna, las del espermatozoide se pierden durante la fecundación. Por este motivo, si se registra una muta-

ción mitocondrial que daña al padre pero no a la madre, esta variación pasará desapercibida e inadvertida por la selección natural.

La longevidad, los cromosomas y las hormonas

Las mutaciones en el ADN mitocondrial no son el único factor genético que podría estar detrás de la distinta longevidad entre ambos sexos. Varios estudios apuntan que las diferencias en los cromosomas sexuales podrían ser otra de las causas.

Por un lado, las mujeres tienen dos cromosomas X, pero ningún Y, mientras que los hombres poseen un X y un Y. Al tener dos cromosomas X, las mujeres corren menor riesgo de sufrir consecuencias perjudiciales si

uno de ellos tiene algún defecto, ya que el otro puede contrarrestarlo. Los varones carecen de esta ventaja y padecen con mayor frecuencia enfermedades hereditarias ligadas al cromosoma X. Por otro lado, las hormonas ligadas al sexo (estrógenos y andrógenos) también podrían ser factores determinantes, ya que es bien conocido el papel protector de los estrógenos frente a ciertas enfermedades, como las cardiovasculares.

¿Por qué los hombres viven menos que las mujeres?

Al analizar las razones por las que las mujeres viven más que los hombres, hay que considerar también sus hábitos de vida, y no solo la variable genética.

Históricamente, en los hombres se han detectado conductas de mayor riesgo; han fumado y bebido alcohol en mayor proporción. Esto y las enfermedades relacionadas justificarían que en España las mujeres vivan una media de 85 años y los hombres apenas 78, de acuerdo con una investigación publicada en una revista del grupo 'British Medical Journal'.

Científicos de la Unidad de Salud Pública y Social del Consejo de Investigación Médica de Glasgow, en Escocia (Reino Unido), realizaron un análisis sobre las tasas de mortalidad de los países europeos, mediante los datos brindados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estos datos reflejaron que de un 40% hasta un 60% de la diferencia entre la expectativa de vida femenina y masculina estaba causada por las enfermedades asociadas al tabaquismo: cáncer de pulmón, patologías cardiovasculares o problemas pulmonares,



entre otras. En el caso de España, esta cifra era del 50%. Por otro lado, el alcohol representaba un 20% de la diferencia de mortalidad entre ambos géneros, expresado en patologías hepáticas, cáncer de garganta y esófago, etc. En nuestro país, este dato era del 17%. Por tanto, solo con el tabaquismo y el alcohol, se explicaría hasta un 67% de la diferencia de longevidad entre ambos sexos en España.

En los próximos años se espera que la diferencia de esperanza de vida entre ambos sexos sea menor, pues las mujeres de toda Europa han cambiado los hábitos en el consumo de tabaco y alcohol y se asemejan cada vez más a los del género masculino. Mientras que el porcentaje de mujeres que fuma y bebe tiende a aumentar, el porcentaje de hombres disminuye.

Pero hay más elementos a tener en cuenta además de estas dos sustancias tóxicas. La exposición a factores de riesgo en el trabajo o las muertes por causas violentas (tanto en accidentes de tráfico como en el trabajo) afecta en mayor medida a hombres.

Ellas viven más pero no necesariamente mejor. En nuestro país, según el Instituto de la Mujer, las españolas viven con peor calidad de vida: parece que los hombres disfrutan de una media de 64,3 años de vida en plena salud, mientras que ellas gozan de media, seis meses menos.

[+ www.consumer.es](http://www.consumer.es)

