

Longa vida ás mulleres!

Diversos estudos sinalan que a xenética e o estilo de vida poderían explicar a lonxevidade das mulleres

As mulleres viven máis anos. É un feito demostrado e aceptado pola comunidade científica. Non obstante, a razón desta diferenza intriga a expertos de todo o mundo. En datas recentes, formulouse que as mitocondrias, uns pequenos elementos presentes en case todas as células animais encargados de lle achegar enerxía á célula, relacionadas co envellecemento, poderían conter a clave da lonxevidade das mulleres. Así o revela o estudo realizado por investigadores da Universidade Monash, en Australia, e da Universidade de Lancaster, en Inglaterra (Reino

Unido). Os seus autores descubriron que a acumulación de mutacións prexudiciais no ADN mitocondrial podería ser a causa de que os homes vivan menos. Para o estudo, os científicos analizaron 13 variedades diferentes da coñecida como mosca do vinagre ou da froita. Observaron que moitas tiñan mutacións no ADN das súas mitocondrias que provocaban unha redución da lonxevidade nos machos, pero non nas femias. A explicación deste achado está no patrón de herdanza do ADN mitocondrial, que só se transmite pola vía materna, xa que as do espermatozoide pérdense durante a fecundación. Por este motivo, se se rexistra unha

mutación mitocondrial que dana o pai pero non a nai, esta variación pasará desapercibida e inadvertida pola selección natural.

A lonxevidade, os cromosomas e as hormonas

As mutacións no ADN mitocondrial non son o único factor xenético que podería estar detrás da distinta lonxevidade entre ambos os dous sexos. Varios estudos apuntan a que as diferenzas nos cromosomas sexuais poderían ser outra das causas.

Por un lado, as mulleres teñen dous cromosomas X, pero ningún Y, mentres que os homes posúen un X e un Y. Ao teren dous cromosomas X, as mulleres corren menor risco de sufrir consecuencias prexudiciais se

un deles ten algún defecto, xa que o outro pode contrarrestalo. Os homes carecen desta vantaxe e padecen con maior frecuencia enfermidades hereditarias ligadas ao cromosoma X. Por outro lado, as hormonas ligadas ao sexo (estróxenos e andróxenos) tamén poderían ser factores determinantes, xa que é ben coñecido o papel protector dos estróxenos fronte a certas enfermidades, como as cardiovasculares.

Por que os homes viven menos?

Ao analizar as razóns polas que as mulleres viven máis que os homes, hai que considerar tamén os seus hábitos de vida, e non só a variable xenética.

Historicamente, e en relación coas mulleres, nos homes detectáronse condutas de maior risco, xa que fumaron e beberon alcohol en maior proporción. Este maior consumo e as enfermidades relacionadas xustifican que en España as mulleres vivan unha media de 85 anos e os homes apenas 78, de acordo cunha investigación publicada nunha revista do grupo British Medical Journal.

Científicos da Unidade de Saúde Pública e Social do Consello de Investigación Médica de Glasgow, en Escocia, realizaron unha análise sobre as taxas de mortalidade dos países europeos, mediante os datos brindados pola Organización Mundial da Saúde (OMS).

Estes datos reflectiron que dun 40 % ata un 60 % da diferenza entre a expectativa de vida feminina e masculina estaba causada polas enfermidades asociadas ao tabaquismo:



cancro de pulmón, patoloxías cardiovasculares ou problemas pulmonares, entre outras. No caso de España, esta cifra era do 50 %. Por outro lado, o alcohol representaba un 20 % da diferenza de mortalidade entre ambos os dous xéneros, expresado en patoloxías hepáticas, cancro de garganta e esófago. No noso país, este dato era do 17 %. Só co tabaquismo e co alcohol, explicaríase ata un 67 % da diferenza de lonxevidade entre ambos os dous sexos en España.

Nos próximos anos, espérase que a diferenza de esperanza de vida entre ambos os dous sexos sexa menor, pois as mulleres de toda Europa cambiaron os hábitos no consumo de tabaco e alcohol e aseméllanse cada vez máis aos do xénero masculino. Mentres que a porcentaxe de mulleres

que fuma e bebe tende a aumentar, a porcentaxe de homes diminúe.

Pero hai máis elementos que convén ter en conta ademais estas dúas substancias tóxicas. A exposición a factores de risco no traballo ou as mortes por causas violentas (tanto en accidentes de tráfico coma no traballo) afecta en maior medida no caso dos homes.

Elas viven máis, pero non necesariamente mellor. No noso país, segundo o Instituto da Muller, as españolas viven máis, pero con peor calidade de vida: parece que os homes gozan dunha media de 64,3 anos de vida en plena saúde, mentres que elas gozan de plena saúde seis meses menos.