

Las mujeres mayores pueden vivir más si mantienen un peso estable

Las mujeres que mantienen un peso corporal estable a partir de los 60 años tienen entre 1,2 y 2 veces más probabilidades de vivir hasta los 90, 95 o 100 años en comparación con las que experimentaron una pérdida de peso del 5% o más, según ha revelado una nueva investigación liderada por científicos de la Facultad de Salud Pública Herbert Wertheim de la Universidad de California en San Diego (Estados Unidos).

Los investigadores analizaron datos de 54.437 mujeres inscritas en Women's Health Initiative, un estudio que investiga las causas de las patologías crónicas entre mujeres posmenopáusicas para determinar cuál era la asociación entre los cambios de peso en etapas posteriores de la vida y la posibilidad de alcanzar una longevidad excepcional. Durante el periodo de seguimiento comprobaron que el 56% de las participantes –30.647– sobrevivieron hasta los 90 años o más.

Los hallazgos se han publicado en la revista *Journal of Gerontology: Medical Sciences* y se suman a la creciente investigación que vincula la relación entre el cambio de peso y la mortalidad. En concreto, se trata del primer estudio de gran tamaño que examina el cambio de peso en etapas posteriores de la vida y su relación con una longevidad excepcional.

Cómo afectan la obesidad o la pérdida de peso a la esperanza de vida

Las mujeres que perdieron al menos un 5% de peso tenían menos probabilidades de ser excepcionalmente longevas en comparación con las que mantuvieron un peso estable. Por ejemplo, las mujeres que perdieron peso de forma involuntaria tenían un 51% menos probabilidades de cumplir los 90 años, mientras que ganar un 5% o más de peso, en comparación con un peso estable, no se relacionó con una longevidad excepcional.

“Es muy común que las mujeres mayores en los Estados Unidos experimenten sobrepeso u obesidad con un índice de masa corporal de 25 a 35. Nuestros hallazgos apoyan el peso estable como objetivo para la longevidad en las mujeres mayores”, ha declarado el primer autor del estudio, Aladdin H. Shadyab, profesor asociado de la Escuela Herbert Wertheim de Salud

Pública y Ciencias de la Longevidad Humana de UC San Diego.

“Si las mujeres que envejecen pierden peso cuando no están intentando perder peso, esto podría ser una señal de advertencia de mala salud y un predictor de una menor longevidad”, destaca el experto. Los resultados del estudio sugieren que las recomendaciones generales para perder peso destinados a las mujeres mayores pueden no ayudarlas a vivir más tiempo, pero los autores advierten que las mujeres deben seguir los consejos médicos si se recomienda una pérdida de peso moderada para mejorar su salud o calidad de vida.

Con información de 800 Noticias