

La satisfacción vital aumenta en las últimas décadas de la vida. En nuestro país, los mayores de 60 años se consideran a sí mismos más felices que los menores de 30



MITO 1:

CON LOS AÑOS PIERDES CAPACIDAD COGNITIVA



Verdad a medias

Depende de qué capacidad hablemos. Es cierto que la 'inteligencia fluida' –capacidad de resolver problemas sobre la marcha– alcanza su pico a los 27 y luego declina. Así que, si tienes 45 y compites con tu sobrino de 20 en un juego que requiera pensar rápido, puede que pierdas. Pero existe otro tipo de inteligencia, la 'cristalizada': todo lo que aprendes a lo largo de tu vida. Vocabulario, conocimiento general, experiencia... No solo no disminuye con los años, sino que mejora hasta bien entrada la vejez. ¿Cómo preservarla? Las interacciones sociales estimulan la mente, conversar y participar en actividades intelectuales mantiene el cerebro activo. ¿Y cómo se va al garete? Un macroestudio publicado en 2024 en *The Lancet* identificó que el aislamiento social es uno de los principales factores de riesgo que explican hasta el 45 por ciento de los casos de demencia senil. El secreto para mantener el 'coco' fino: vida social activa, aprendizaje continuo y, sí, salir con los colegas cuenta.

MITO 2:

TU CUERPO YA NO ESTÁ PARA MUCHOS TROTES



Solo si te conviertes en un mueble

Sí, las aptitudes físicas declinan con los años: después de los 60, la capacidad aeróbica puede caer más de un 20 por ciento por década. Pero esto les sucede a quienes se pasan los días en el sofá. Las personas mayores que hacen un ejercicio rutinario ganan hasta un 30 por ciento de movilidad, fuerza y equilibrio. El problema es que en España menos de la mitad de ellas realiza actividad física regular. Y el sobrepeso es muy prevalente: afecta a casi la mitad de los hombres y a más de un tercio de las mujeres. Pero algo está cambiando: basta con entrar en cualquier gimnasio para ver que ya no son territorio exclusivo de veinteañeros. El boom del fitness ha llegado también a los mayores. Empiezas a la edad que empiezas, el ejercicio funciona.

MITO 3:

LA VEJEZ ES SINÓNIMO DE TRISTEZA



Pues va a ser que no

De hecho, pasa justo lo contrario. Múltiples estudios muestran que existe la 'curva en U de la felicidad': la satisfacción vital empieza alta en la juventud, se desploma en la mediana edad –cuando la vida está en todo su extenuante fragor– y vuelve a subir hasta alcanzar su pico en las últimas décadas. Una investigación reciente de la Oficina Nacional de Investigación Económica de Estados Unidos sitúa el punto de inflexión alrededor de los 47 años. ¿Por qué pasa esto? Los científicos lo llaman el 'sesgo de positividad': con los años, el cerebro aprende a saborear las pequeñas alegrías del día a día y le presta menos atención a los disgustos. Dejas de compararte con los demás, dejas de perseguir objetivos imposibles... El último *Informe mundial de la felicidad*, publicado por Naciones Unidas, lo confirma: en España, los mayores de 60 años se consideran a sí mismos más felices que los menores de 30.

MITO 5:

YA NADA TE ILUSIONA



Falso, con matices

No pierdes la ilusión, la concentras. Es cierto que la curiosidad intelectual declina con los años: las personas mayores buscan menos novedad, tienen menos apertura a experiencias nuevas y prefieren lo familiar sobre lo desconocido. Pero esto no significa que se vuelvan apáticas. Lo que pasa, según los psicólogos, es que con los años te vuelves más selectivo. Cuando eres joven, tienes todo el tiempo del mundo y tu cerebro dice: «Hay que probarlo todo». Cuando eres mayor y sabes que el tiempo es limitado, tu cerebro dice: «Voy a centrarme en lo que de verdad me importa». Lo que sí puede suceder es que tengas la sensación de que has perdido el paso ante la avalancha de novedades, sobre todo tecnológicas. Pero el problema no es falta de interés, sino barreras reales: interfaces diseñadas por ingenieros que no piensan en alguien con artritis o peor vista.

MITO 4:

CON LOS AÑOS, LAS ENFERMEDADES SON INEVITABLES



Depende

En España, el 73 por ciento de las personas mayores de 65 años tiene al menos una enfermedad crónica, pero la mayoría de estas dolencias son, en gran medida, prevenibles. Un estudio alemán de 2024, con más de 23.000 personas, encontró que cuatro hábitos saludables básicos –los de siempre: no fumar, mantener el peso, hacer ejercicio y comer sano– reducen el riesgo de diabetes en un 93 por ciento; 81 por ciento el de infarto; 50 por ciento el de ictus y 36 por ciento el de cáncer. Y otra investigación de Harvard encontró que las personas de 50 años que siguen esos mismos hábitos saludables de manera continuada vivirán 31 años libres de enfermedades crónicas, es decir, hasta los 81; ocho años más que los que no se preocupan de su salud.