

Ainhoa Alberro Garitano eta David Otaegi Bichot

Biogipuzkoa Osasun Ikerketa Institutuko
neurozientzia-arloko ikertzaileak



2025. urtean Euskadiko biztanleen % 25ek 65 urte edo gehiago izango dituzte. Eta ez da salbuespena; esaldi hori zuzena litzateke Europako ia edozein tokitan. Biztanleria, hein handi batean, azken mendean zientzia- eta osasun-neurriak izan duten garapenari esker adindu da. Lorpen horien adibide dira, esaterako, txertoak, ur beltzen kanalizazioa eta elikagaien higiene-neurriak. Aldi berean, gure adineko pertsonen irudikapen mentala ere aldatuz joan da, eta, gaur egun, 70 urteko pertsona batean pentsatzean, ziurrenik, makila eta txapela alde batera uzten ditugu, eta guztiz bestelako irudi bat sortzen dugu.

Aldaketa horiek guztiek, noski, erronka filosofiko, sozial, demografiko eta sanitarioak dakartzate. Erakundeek egungo eta etorkizuneko behar horietan oinarritzen diren ikerketa-estrategiak definitu behar dituzte, eta ikertzaileok bide horretan aurrera egiten duten proiektuak garatu behar ditugu. Abia gaitetzen ideia garrantzitsu batetik: helburua ez da luzeago bizirautea, hobeto bizitzea baizik. Orain arte gizakietan erregistratu den bizi-itxaropen maximoa 122 urtekoa da, eta pentsatzen da iritsiko dela 130 urte ingurura artekoa izatera. Bestalde, eta nahiz eta Euskadik munduko batez besteko bizi-itxaropen luzeenetakoa eduki (Hong Kong eta Japonia soilik daude aurretik), 84 urte inguruan kokatzen da (sexuaren arabera desberdina, emakumetan luzeagoa baita). Gainera, desgaitasunik gabeko urteak oraindik gutxiago dira, eta, batez beste, azken 12 urteetan desgaitasunen batekin bizi dira adinekoak. Hortaz, gure ikerketen helburua ez da bizi-itxaropena luzatzea, bizi ditugun urteak hobeto eta, ahal den neurrian, mendekotasunik gabe bizitzea baizik.



Adintzea ikertzen

Azken hamarkadetan egin diren ikerketek frogatu duten moduan, oinarri genetikoak eragina du bizitza-luzeran eta mendekotasunean, baina eragin askoz handiagoa du bizimoduak; batez ere, jarduera fisikoak, elikadurak eta jarduera mentalak. Ikerketaren arlo bat adintze-prozesuaren atzean dauden prozesu biokimikoak deskribatzera zuzendua dago, gure gorputza nola zahartzen den hobeto ulertzeko, eta horrek gaixotasunen garatzea nola baldintzatzen duen azartzeko. Izan ere, adina gaixotasun neurodegeneratiboak eta minbizia garatzeko arrisku-faktore garrantzitsuenetakoa da. Esan genezake adinean aurrera egiteagatik ordaindu beharreko bidesaria dela. Eta puzzlea are gehiago konplikatuta, aintzat hartu behar da gorputzeko organoak abiadura desberdinean zahartzen direla jasotako estimuluen arabera, eta adin biologikoa ez datorrela guztiz bat adin kronologikoarekin.

Gauzak horrela, erronka zera da: organismoan gertatzen diren prozesu biologikoak identifikatu eta deskribatzea eta adintzearekin erlazionatutako osasun-arazo nagusiak saihestea, hala nola muskuluak ahultzea (edo sarkopenia), narriadura kognitiboa eta gaixotasunak garatzea.

Oraingoan, prozesu horien atzean dauden substratu biologikoak eta inguruarekin dauzkaten elkarrekin-tzak aztertzen jarraitzen dugun bitartean, jakin badakigu bizi-kalitatean (ariketa fisikoa, elikadura, gizarte-jarduerak) eta ikerketan inbertitzeak fruituak emango dituela etorkizunean. ●