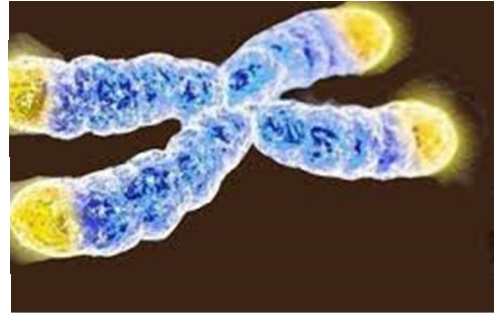
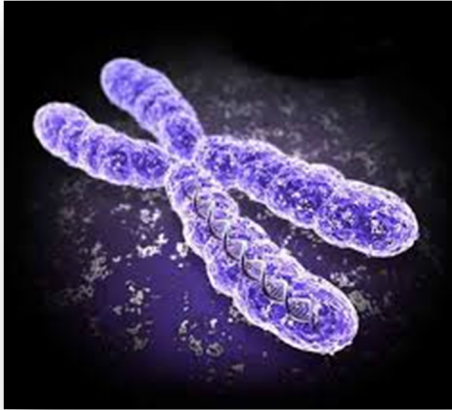


¿QUE SON LOS TELOMEROS?

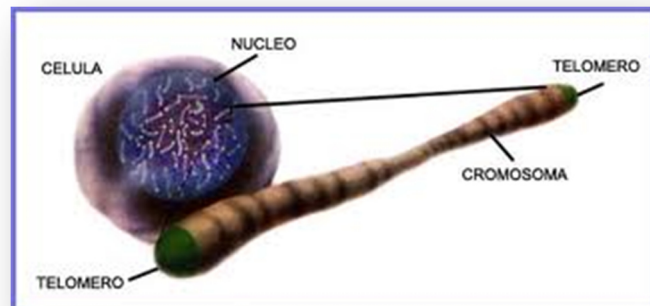
Los telómeros son estructuras especializadas situadas en los extremos de los cromosomas, que los protegen de posibles fusiones y de su degradación, con lo que se garantiza la estabilidad de los cromosomas y viabilidad de las células. No obstante, los telómeros se van acortando progresivamente asociado al proceso de división celular ya que el ADN que forma los telómeros no es replicado de manera completa.



POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS TELOMEROS

En enero de 2012, un equipo de Investigadores de la Universidad de Glasgow en Reino Unido, determinó que la longitud del telómero puede ayudar a predecir la duración de la vida de un individuo, De hecho, puede que en los próximos años nuestro médico pida junto al análisis de colesterol la medida de nuestros telómeros debido a su papel clave en dos de los grandes retos de la ciencia médica: el cáncer y el envejecimiento

Cuanto mayor es la presencia de células con telómeros cortos en el organismo, mayor es el grado de envejecimiento y también de daño celular. Es, por tanto, un **marcador de la edad biológica** del organismo mejor que la que figura en el carné de identidad. El símil más utilizado para explicar cómo actúan los telómeros es la de los protectores de plástico que se colocan en el extremo del cordón de los zapatos para evitar que se deshilachen. Los telómeros, como los plásticos de los cordones, protegen el final de los cromosomas para evitar su deterioro cuando las células se dividen.



¿QUE SON LOS TELOMEROS?

POR QUÉ SE ACORTAN LOS TELOMEROS

Los telómeros se acortan progresivamente con el aumento de la edad como consecuencia de la acumulación de ciclos de división celular requeridos para la reparación y regeneración tisular, es decir se van acortando con la edad cronológica.

POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER SU MEDIDA

La velocidad a la que esto ocurre es diferente entre individuos de la misma edad. Esto se debe a que los individuos experimentan diferentes cantidades de estrés biológico, debido a las dificultades y esfuerzos a los que se enfrentan en la vida.

La longitud de los telómeros se puede utilizar como **una medida de la cantidad de daño que un individuo ha acumulado a lo largo de su vida**, hábitos poco saludables como fumar, alimentación desequilibrada y exceso de estrés físico o mental provoca un acortamiento en los telómeros.

¿QUE PUEDO HACER SI NO HAY UN BUEN RESULTADO?

Saber que se tiene una media más baja que el percentil 20 es como saber que se tiene el colesterol alto o bien otras condiciones que están influidas por ciertos estilos de vida.

Es importante seguir los consejos de profesionales de la medicina antiaging para introducir cambios y tomar medidas que puedan ayudar a reducir la tasa de acortamiento de los telómeros y por tanto del envejecimiento biológico.



Pilar García de la Barga Palacios
Biólogo Clínico