

La vida comienza a los 40, los 50 y los 60 años

Envejecer es una experiencia más feliz de lo que muchos de nosotros imaginamos, según las conclusiones de un estudio reciente realizado por la Universidad de Queen's de Belfast.

SINC/AG

25/2/2008 13:05 CEST

Un trabajo realizado por el investigador John Garry de la Universidad de Queen's acaba de estudiar las actitudes de la gente joven inglesa respecto a la felicidad en la vejez y cómo afectan estas actitudes a su actual comportamiento relacionándolo con la salud.

Según Garry, "todos hemos oído el dicho de que 'la vida comienza a los cuarenta', pero parece que muchas personas, en particular la gente joven, asocian envejecer con algo miserable y que no ven ninguna ventaja en la necesidad de conservar su salud para la vejez".

"A la gente joven le gusta divertirse, pero eso a menudo se traduce en modos de comportamiento que pueden dañar su futura salud", comenta el investigador, a pesar de que los efectos dañinos del alcohol, del tabaco, las dietas y la forma física precarias sean conocidos.

Así, el estudio pretendió averiguar si este comportamiento arriesgado está relacionado con las estimaciones de la gente joven respecto a felicidad en la vejez. ¿Están decididos a 'vivirla' mientras sean jóvenes porque están convencidos que cuando hagan más viejos se harán cada vez más miserables?

La investigación concluyó que, al contrario de la creencia común, la vejez no significa una decadencia en la felicidad, ya que la gente más vieja es tan feliz como la gente más joven. "También encontramos un eslabón fuerte entre la creencia de que la felicidad decrece con la edad y los niveles de borrachera entre los jóvenes. Parece que éstos abusan de sus cuerpos por medio del alcohol porque, según ellos, "no vale mucho la pena conservar la salud para una vejez miserable."

Quizás los profesionales de la salud deberían pensar en ello en relación con sus esfuerzos para disminuir el consumo de alcohol en los jóvenes. Al ocuparse de la percepción incorrecta de que envejecer es una experiencia miserable, se les puede animar a beber con más responsabilidad y cuidar mejor su salud.

Colin Harvey, rector de la Facultad de Derecho de Queen's, se ha mostrado de acuerdo con la investigación y añade: "espero que este informe de investigación profundice en el desafío a las actitudes negativas respecto a la gente de más edad, que es tan frecuente en la sociedad de hoy". Esta es otra contribución significativa y acogedora al debate de la Sociedad de Cambio en el Envejecimiento.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)