



FOTO: Issuu

# INFLAMMAGING

A raíz de mi columna **‘Pañales’**, ese mismo día dos columnistas de Portafolio hablaron del impacto de **‘más canas menos cunas’** y la transición demográfica. A mis lectores le llamó la atención fue **“inflammaging” (inflamación con el envejecimiento)**. Desde que nacemos hasta morir el cuerpo humano está en constante inflamación como mecanismo de defensa ante los agresores permanentes: **bacterias, mala alimentación, sedentarismo, redes sociales, desigualdad social, inestabilidad política y los clásicos disruptores que generan enfermedades como obesidad, pérdida de la memoria, depresión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, Alzheimer, pérdida ósea y disfunciones sicosomáticas de todo tipo.**

**“El envejecimiento saludable y acelerado está influenciado por factores físicos, sociales y sociopolíticos, con disparidades considera-**

**bles entre las naciones”.** La desigualdad y falta de democracia empeora la calidad del envejecimiento. **Hernández, Santamaría García, H., Moguilner, S. et al. The exposome of healthy and accelerated aging across 40 countries; Nature Medicine (2025), los ‘exposomas’, estos autores resaltan cómo la inestabilidad política y la contaminación logran el mismo efecto deletéreo sobre la salud y el buen envejecer.** Alejandra López Plazas, editora de Ciencia en El Tiempo, le dedica una extensa crónica al tema. Quiero persuadir a pensar como Ngairé Woods, decana de liderazgo de Oxford: **“Yo les digo a los estudiantes -y esta es una de las lecciones de mi vida-, que cuando vean un muro de ladrillo que no debería estar ahí, no sigan lanzándose contra él, porque es inútil; “estúdienlo detenidamente, averigüen qué ladrillo pueden quitar para que el muro se derrumbe, y luego quítenlo y vean cómo cae”.**

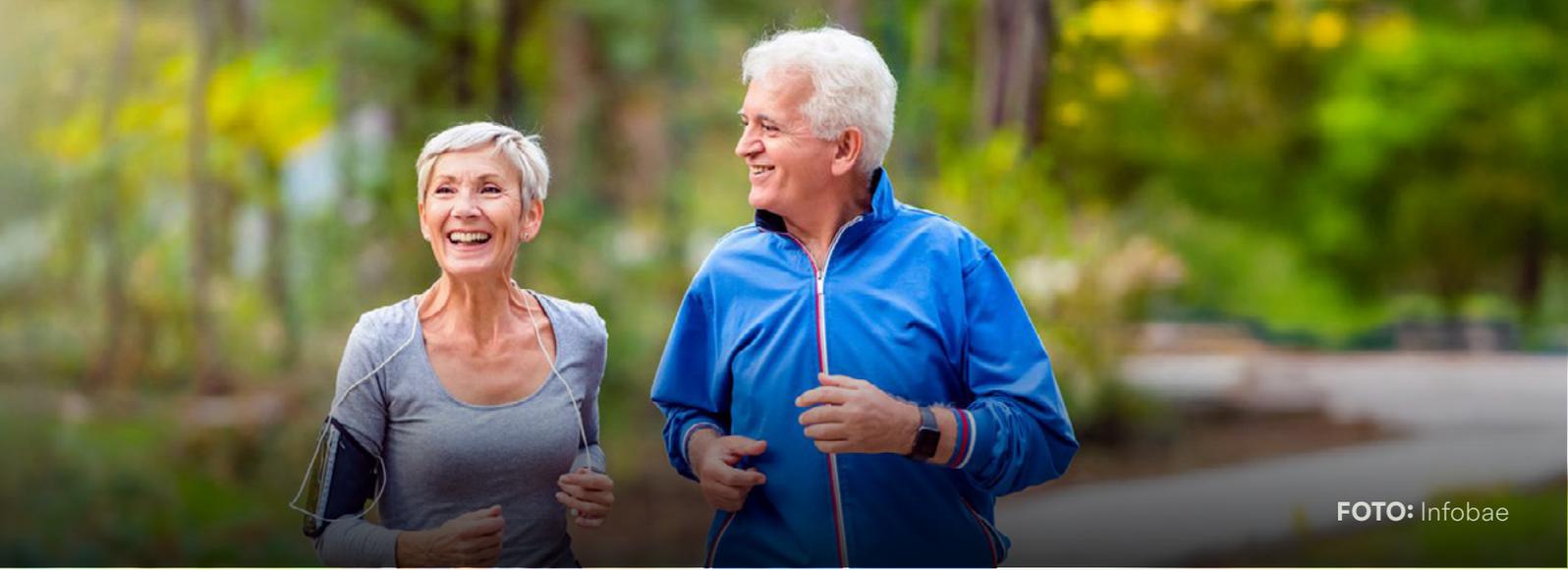


FOTO: Infobae

Los exposomas de las redes sociales y las peleas de extremos políticos, cada día están cobrando la salud de los ciudadanos, se enferman de manera absurda por tener mucho tiempo de exposición tanto a las redes como a los disparates de los políticos. Por eso la decana Woods expone una fórmula magistral y nos invita a estudiar serenamente dónde está el ladrillo a quitar y se derrumben muros que cada vez nos separan de una vida más sana. **Los exposomas, citados por Hernández, Santamaría-García y H., Moguilner en Nature Medicine de julio 2025, han sido también estudiados cuidadosamente por la doctora Emily Sohn, a quien es imposible resumir en 2.800 caracteres.**

Para muchos científicos la inflamación es un

héroe en sus inicios, porque es una advertencia que algo va mal y debemos prestarle atención. **Dice la doctora Sohn, “es algo que debemos aprender a controlar”. Los ginecólogos, por ejemplo, un caso típico de inflamación son los ovarios poliquísticos y la endometriosis, enfermedades que debemos manejar con mucho respeto y sensibilidad hacia el paciente y la familia.** Difícil seguir explicando algo tan denso y extenso como es la inflamación.

PS: *Paro aquí, ¿dónde cabe tanto dolor en Colombia? luto por el senador Miguel Uribe Turbay, 39 años, lamentable como tantas en Colombia, teñida de sangre. Colombia sigue llorando a sus hijos.*



**ORLANDO  
BUSTILLO**

**Xorlandobustillo**