



Cálculo de la edad biológica

El objetivo es guiar cambios en el estilo de vida que mejoren la salud.

September 22, 2025 By NIH.gov

La edad y la salud están claramente conectadas. Sin embargo, personas de la misma edad pueden mostrar grandes diferencias en su salud general. Algunos tienen condiciones crónicas cuando llegan a la mediana edad, mientras que otros tienen una excelente salud al llegar a los 70 años y aun después.

Una teoría sostiene que dichas diferencias provienen de una variación en el envejecimiento biológico. Esto se refiere al grado de daño que se acumula en los tejidos y órganos, que lleva a desarrollar condiciones crónicas, deterioro físico y discapacidad.

Las mediciones existentes de la edad biológica, como el Índice de fragilidad, intentan capturar la salud de una persona basándose en el número de déficits de salud que tengan. Pero estos enfoques no capturan la complejidad del envejecimiento biológico.

Investigadores desarrollaron una mejor manera. Su método, llamado Herramienta de Salud Pulpo (en inglés Health Octo Tool), se describe en Nature Communications.

El análisis de una enfermedad específica de un órgano se utilizó para predecir lo que los investigadores llaman Relojes Corporales de un Órgano Específico. Luego, al combinar todos los sistemas de órganos juntos, crearon una medición, llamada Reloj Corporal, que captura el estado de salud general de una persona sin tener en cuenta la edad cronológica.

El equipo descubrió que el Reloj Corporal predijo con exactitud el desempeño de una persona en una evaluación corta utilizada para calcular el funcionamiento físico, incluyendo el equilibrio, velocidad al caminar y fortaleza. También predijo discapacidad y mortalidad con más del 90% de exactitud. El Reloj Corporal predijo los resultados de salud mejor que el Índice de Fragilidad.
