

LA EDAD BIOLÓGICA O REAL DE CADA PERSONA

Mediante varios tests podemos calcular la **edad real** de organismo o **edad biológica**.

No todos los órganos envejecen a la misma velocidad. Podemos tener una edad del pulmón de 45 años la cual equivale a la **edad cronológica** (la que marca el carné de identidad) pero si no practicamos deporte, si tenemos una bronquitis crónica, somos asmáticos o fumadores durante muchos años, la edad real del pulmón puede ser equivalente a la edad de una persona de 65 años.

Es relativamente fácil calcular la edad biológica de un órgano, por ejemplo del pulmón mediante una espirometría si comparamos los resultados del paciente con los resultados de una amplia base de datos de muchas otras personas sanas de distintas edades.

Pero no existen muchos métodos y parámetros conocidos para evaluar la edad biológica dentro de un contexto global u holístico. Hasta en la actualidad, el parámetro indirecto más significativo demostrado mediante estudios científicos para el cálculo de la edad real del organismo es el consumo máximo de oxígeno (VO2 max). El cual citaremos más adelante.

EDADES

CRONOLOGICA

No varia

La del carné de identidad
órgano

BIOLOGICA

Variable

Distinta en cada