

“Edad cronológica vs. edad real ¿qué edad creen que tienen los españoles? Análisis de las diferencias entre edad autopercebida y cronológica y cómo influyen los hábitos de vida saludable en la población”

Los españoles se sienten 4,5 años más jóvenes de lo que realmente son

- No todas las personas envejecen a la misma velocidad. Algunas tienen una edad biológica menor que la cronológica y viceversa. ¿Pero de qué depende el envejecimiento? Un estudio de Vivaz pionero en esta materia analiza las diferencias entre los tipos de edades, porque no tenemos una sola edad, sino varias: cronológica, biológica, aparente o autopercebida.
- De media, los españoles estiman su edad biológica en 4,5 años por debajo de su edad cronológica, pero esto varía de unas personas a otras y uno de los factores que más influye es la propia edad. Según el estudio, 6 de cada 10 personas perciben tener una edad inferior a la que marca su fecha de nacimiento. Quienes mejor se sienten son los más mayores, que se encuentran en promedio 10 años más jóvenes.
- Aumentar la diferencia entre edad cronológica y biológica puede afectar a numerosas facetas de la vida: no sólo saber si tendremos una mayor o menor longevidad, sino que podría servir para explorar el campo de la edad en términos aseguradores distintos de los actuales.
- Una de las principales conclusiones del estudio es que se puede influir en la edad biológica: es posible rejuvenecer si se toman medidas para ello, como seguir una alimentación adecuada, hacer ejercicio para mejorar la forma física, descansar lo suficiente, socializar y fomentar el bienestar emocional.
- Por Comunidades Autónomas: extremeños (6 años), murcianos (5,7), andaluces y gallegos (5,2) son quienes más jóvenes se sienten respecto a su fecha de nacimiento. Mientras, los habitantes de La Rioja (1,6), Madrid (3) y Navarra (3,5) son los que menos años se quitan.

Madrid, 22 de noviembre de 2021. ¿Qué edad dirías que tienes si no supieras la que tienes? Históricamente se ha calculado los años que tiene una persona solo a partir de su fecha de nacimiento, lo que indica la **edad cronológica**. Sin embargo, ¿quién no ha escuchado a alguien decir que esa no es su edad, que se siente más joven o que ya le pesan los años? Y es que si uno se siente más joven es probable que lo sea en su edad biológica pues los hábitos de alimentación, sueño,

actividad física y las condiciones socioeconómicas y laborales son algunos factores que, cada vez más, determinan la **edad real o biológica** de la población.

Es importante entender que no todas las personas envejecen a la misma velocidad. La edad biológica comienza a separarse de la cronológica cuando se inicia el camino de la vida, o incluso antes, en función de diversos factores, no sólo genéticos o epigenéticos, sino también **de hábitos de vida que vamos adquiriendo con el tiempo.** Hay varias formas de medir la edad biológica (por ejemplo, a través de una prueba de consumo de máximo de oxígeno o un análisis que mide la extensión de los telómeros, que son otro importante biomarcador) pero también en base al estado general de salud física y emocional, y de la percepción de la edad que la población se autoatribuye.

Estas diferencias entre las edades son las que se analizan en el informe **“Edad cronológica vs. edad real: ¿qué edad creen que tienen los españoles? Análisis de las diferencias entre edad autopercibida y cronológica y cómo influyen los hábitos de vida saludable en la población”** elaborado por [Vivaz](#), la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, a través una **encuesta a 1.713 personas**, y a las que también se ha realizado el **cuestionario de salud percibida, salud del paciente (PHQ)**, instrumentos de autoinforme cada vez más utilizados en la sociedad médica a nivel mundial, y el **cuestionario de bienestar WHO-5**, un instrumento también avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que correlacionan la edad autopercibida con el nivel de salud, bienestar, situación anímica y estilo vida.

El objetivo del estudio de Vivaz es medir la salud y edad percibida de los españoles, compararla con su edad cronológica, **evaluar el impacto de los hábitos de vida y la percepción de bienestar a distintas edades.** Así, una de las conclusiones es que **6 de cada 10 españoles se sienten más jóvenes de lo que marca su edad cronológica**; el 25% se ve con la edad que tiene y **solo el 15% se percibe mayor de lo que es.**

La edad cronológica promedio de la muestra representativa de la población española estudiada es 48,17 años. Ahora bien, los españoles perciben que tienen 43,71 años. Es decir, de media, **los españoles fijan su edad real en 4,5 años por debajo de su edad cronológica.** En este sentido, **cuanto más mayores son, más jóvenes se ven.** Así, mientras las personas de una edad comprendida entre 20 y 29 años llegan incluso a sumar un año en su edad cronológica, aquellos con una edad comprendida entre 70 y 79 años según su fecha de nacimiento tienen una edad cronológica media de 73,05, pero se atribuyen una edad real en torno a los 63, diez años menos. Esto significa que, en España, el grupo de la tercera edad está más sano física y mentalmente que nunca antes en la historia.

Impacto de la edad biológica en la población

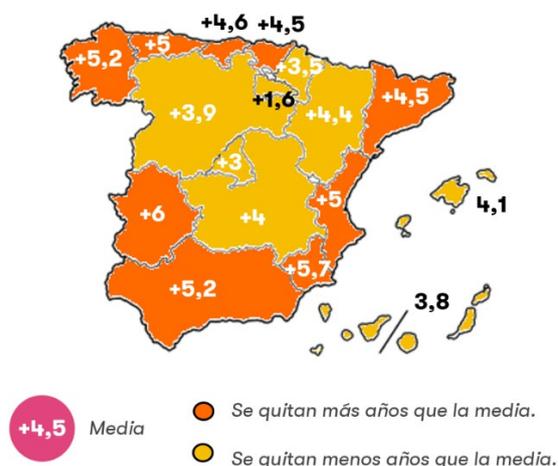
La diferencia entre la edad cronológica y la biológica puede tener un **enorme impacto en el día a día de los ciudadanos** en muchos niveles de la vida. Así, en el futuro podría llegar a influir en productos como los seguros de salud, entre otros, ya que estas personas tenderán a ser más longevas y **se valdrán por sí mismas** durante más años y tenderán a tener menos dolencias.

Esa tendencia a quitarse años conforme avanza la edad correlaciona con que los mayores (entre 70 y 79 años) **son también el grupo de edad que mejores hábitos de salud mantiene**, al ser el colectivo que en mayor proporción **practica deporte al menos 2 o 3 veces por semana** (6 de cada 10 personas); que más camina; el que mantiene una **mejor alimentación** (casi el 79% sigue la dieta

mediterránea), al consumir de forma habitual frutas, verduras, legumbres y pescado; y el que **menos fuma** (8 de cada 10 no ha fumado nunca o ya no fuma) y **menos alcohol bebe** (el 77% ha bebido en el último año, frente a una media del 85,61%).

Diferencias por sexos y Comunidades Autónomas

Por sexo, el 65% de **las mujeres se ven más jóvenes, mientras que los hombres** solo el 58%. Por otro lado, las mujeres tienden como media a quitarse 4,8 años frente a los 4 años que se restan los varones. A pesar de tener una percepción de su estado de salud ligeramente inferior al de los hombres, sentirse peor en términos económicos, practicar deporte de forma menos regular y dormir peor, ellas tienen una mejor alimentación y fuman y beben alcohol en menor proporción que ellos.



Por Comunidades Autónomas, los habitantes de **Extremadura** (6 años), **Región de Murcia** (5,7), **Andalucía** y **Galicia** (5,2) son quienes más jóvenes se sienten respecto a su fecha de nacimiento, todos ellos por encima de la media nacional de 4,5 años. Mientras, **riojanos** (1,6), **madrileños** (3) y **navarros** (3,5) son los que menos años se quitan, lo que se relaciona también con su percepción de salud y exposición a estrés.

Influencia del estado de salud y bienestar y de la salud mental en la edad

Los hábitos de salud y la propia percepción de los niveles de salud y bienestar tienen, por tanto, una clara influencia en la edad que se atribuyen las personas. **Cuanto mejor es el estilo de vida que lleva un individuo y mejor se sienta en términos de salud, situación afectiva y económica, más joven tiende a sentirse.** Así, por ejemplo, aquellos que dicen sentirse más jóvenes de lo que son, valoran su estado de salud con 75,4 puntos de media sobre 100, mientras que quienes se añaden años la valoran casi 14 puntos por debajo (61,7). Lo mismo sucede con la percepción que tienen las personas de su situación afectiva (71,9 quienes se quitan años frente a 65,8 de quienes se ven más mayores) y económica (59,2 versus 49,6).

De igual modo, en cuanto al **impacto de la salud mental**, 8 de cada 10 españoles que sienten tener una edad superior a la que les corresponde según su fecha de nacimiento están sometidos a **niveles de estrés altos o muy altos**, mientras que el 53% de quienes se ven más jóvenes tienen un estrés normal. En esa línea, quienes valoran de forma más positiva sus **emociones** actuales tienden a percibirse con menos años, mientras que quienes tienen un alto nivel de emociones negativas se ven más mayores.

En términos generales, **el 90% de la población española considera que tiene una salud buena o muy buena.** Sin embargo, más del 40% de los encuestados admite que su dieta podría ser más saludable, reduciendo el consumo de fritos y grasas y aumentando el de frutas y verduras; un tercio de la población fuma a diario, la mitad sufre niveles de estrés altos o muy altos y 4 de cada 10 españoles no realiza ejercicio de manera regular. Y esto influye en cómo de jóvenes o mayores nos vemos: **quienes siguen hábitos saludables se sienten 6 años más jóvenes de lo que son.**

Recomendaciones para sentirse mejor y modificar la edad biológica

El estudio concluye indicando que **la edad biológica está estrechamente relacionada con los hábitos de vida saludable**. Por lo tanto, es posible rejuvenecer si se toman una serie de recomendaciones:

- Mantener una alimentación sana.
- Realizar ejercicio entre 2 y 3 veces por semana.
- Dormir al menos 7 horas al día.
- Tener una vida social activa.
- Realizarse pruebas regulares de detección del cáncer.
- No fumar.

Ficha metodológica

Este informe forma parte del proyecto de investigación llevado a cabo por la marca **Vivaz**, la marca de seguros de salud de Línea Directa Aseguradora, y el doctor **Manuel Castillo, Catedrático de la Facultad de Medicina de Granada, Presidente Científico de la Sociedad Española de Medicina Antiejejecimiento y Longevidad, y Asesor Médico de Vivaz Seguros de Salud**. El objetivo es medir la diferencia entre la edad cronológica y las edades real y percibida de la población y evaluar la influencia de los hábitos saludables y la percepción de la salud y el bienestar en las mismas. Para la elaboración del estudio se han realizado a 1.713 encuestas tipo CAWI a personas entre 20 y 79 años, que tuvieron lugar entre el 4 y el 6 de octubre de 2021. A esos encuestados se les hizo también el cuestionario de salud del paciente (PHQ) y el cuestionario de bienestar WHO-5, entre otras pruebas. El universo se ha distribuido de forma aporporcional por Comunidades Autónomas (mínimo de 90 en cada una) y en cuotas por sexo y edad, con unos resultados globales que ofrecen un margen de error muestral del +/- 2,37%. Los resultados han sido ponderados para ajustarlo al público objeto de estudio para garantizar la representatividad de la población a nivel nacional.

Sobre Vivaz

Vivaz es la marca del Ramo de Salud de **Línea Directa Aseguradora S.A.** Un seguro de salud innovador, fácil de gestionar y con una excelente relación calidad-precio, que se centra en el cuidado integral de la salud de sus asegurados. Cuenta con un cuadro médico formado por 30.000 profesionales y 1.000 centros sanitarios. Además, es el primer seguro de salud que recompensa a sus clientes por llevar un estilo más saludable con descuentos directos en la póliza, así como con otros regalos en su *marketplace*.

Para más información:

Departamento de Comunicación Externa
Santiago Velázquez
Tel.: 682 196 953
santiago.velazquez@vivaz.com

Leticia Poveda
Tel.: 659 63 90 22
leticia.poveda@lineadirecta.es

TresCom Comunicación
Florita Vallcaneras
florita.vallcaneras@trescom.es
Tel.: 914 115 868 / 627 811 799

Isabel Gomez
Tel.: 650 36 36 57

www.vivaz.com

