

marie claire **belleza**

enero/08

Vivir más solo tiene
sentido si va ligado
a vivir mejor.
En tu mano está
conseguirlo. Cuídate.

& joven más

La medicina
antiedad lleva
aparejados un
chequeo a fondo
y unos hábitos de
vida saludables.

La esperanza de vida se ha alargado mucho en las últimas décadas. En España, hoy, alcanza los 80 años (77 los hombres y 83 las mujeres).



LA MÁQUINA DEL TIEMPO

¿Marketing o realidad? El término “antiaging” esconde un gran negocio, pero también las claves para vivir más y mejor. Dos doctores especializados en esta nueva medicina de la longevidad nos dan las pautas para envejecer con salud.

por Ana Serrano y María Elvira

Los mayores culpables del envejecimiento son, por orden: la genética, el tabaco, el sedentarismo y la dieta.



e

s evidente que el elixir de la eterna juventud aún está por descubrir y que el paso del tiempo deja sus huellas en nuestro organismo, pero también lo es que la esperanza de vida se ha alargado mucho en las últimas décadas: en España alcanza ya los 80 años (77 en los hombres y 83 en las mujeres), según datos del Instituto Nacional de Estadística, un incremento de más del doble con respecto a 1900, en que no se superaban los 35 años.

Hoy, estamos programados para vivir 120 años, pero ¿quién quiere cumplir el siglo de vida si ello conlleva un deterioro físico y/o mental?... Vivir más sólo tiene sentido si va ligado a vivir mejor, y disfrutar de una madurez saludable incluye no sólo un buen estado de salud físico, sino también psicológico y social. Ese es precisamente el objetivo de los tratamientos “antiaging”: estudiar todos los factores que intervienen en el proceso de envejecimiento para controlarlos, amortiguarlos o detenerlos de una forma personalizada, dado que no todos envejecemos de la misma manera... Sin embargo, en torno a ese término acuñado en Estados Unidos a finales de los años 80, ha surgido un gran negocio y, hoy, bajo el paraguas “antiaging” se venden tratamientos que en la mayoría de los casos no contemplan la evaluación del envejecimiento selec-

tivo de cada órgano. Y no podemos olvidar que el individuo es la suma de cada uno de esos envejecimientos. Podríamos decir que la medicina “antiaging” es el equivalente de un chequeo a fondo en el que especialistas de múltiples áreas realizan pruebas exhaustivas en cada paciente para identificar, corregir y prevenir, en la medida de lo posible, los hábitos que le afecten negativamente. Sin embargo, sólo un puñado de privilegiados puede permitirse un tratamiento preventivo de ese calibre, cuyo coste está al alcance de pocos bolsillos.

Las claves de la salud

Hemos pedido a dos doctores especializados en longevidad su opinión sobre los tratamientos “antiaging” vigentes y su receta para envejecer saludablemente.

El Dr. Sabán, responsable de la Unidad de Endotelio y Estrés Oxidativo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y director del programa “Anti-aging & Cardiometabolic Health”, del Grupo Dermatología Pedro Jaén, es claro:

“Los principales culpables del envejecimiento son, en primer lugar, la genética y, después, por este orden: el tabaco, la falta de ejercicio y la dieta. Si se cumplen adecuadamen-

El “antiaging” trata de controlar de modo personalizado los factores del envejecimiento.

te los hábitos de vida cardiosaludables, ya tenemos más del 75% del camino andado. De todas formas, no es lo mismo envejecer bien y sanamente que ser longevo, algo imposible si no existe una genética específica... La longevidad no se compra sino que viene dada por nacimiento.

Marie Claire ¿En qué medida afectan al envejecimiento el tabaco, el ejercicio, la dieta, el sol...?

Dr. José Sabán El consumo de tabaco tiene mucha implicación en el envejecimiento: no sólo produce enfermedad cardiovascular y determinados cánceres, sino que influye de forma negativa en la piel, en el aparato respiratorio, en el metabolismo (resistencia a la insulina) y en el envejecimiento tisular (glicación del colágeno) y celular.

Con respecto al ejercicio, está demostrado que la capacidad física, que mejora a medida que se incrementa la práctica de deporte, es un marcador extraordinario para envejecer bien, no sólo a nivel muscular sino también psicológico (está comprobado que mejora el estado de ánimo). Y en este apartado es muy aconsejable incluir estiramientos y ejercicios de fuerza ligera (pesas de pocos kilogramos) guiados por especialistas. Además, hoy sabemos que periodos de 10 minutos de ejercicio resultan muy beneficiosos si se repiten varias veces al día. Por último, en personas de edad habría que introducir ejercicios de equilibrio para disminuir el número de caídas.

En contra de lo que se cree, el papel de la dieta es de menor importancia que los factores citados, aunque, evidentemente, la mediterránea (fruta, aceite de oliva y pescado) es la más aconsejable. Pero no comparto con muchos de mis "colegas" las razones de la creciente obesidad infantil asociada única y exclusivamente a una mala alimentación; los niños siempre han comido mal (¿a qué niño le gusta la fruta, la verdura y el pescado?), pero el problema no reside en lo que comen, sino en que no juegan... y engordan porque, además de comer pizza y hamburguesas, no queman ese exceso de calorías con ejercicio. En cuanto al sol, influye únicamente en el envejecimiento cutáneo, siendo uno de sus principales enemigos y responsable de la aparición prematura de arrugas, manchas, flacidez... y, lo que es más grave, de la mayoría de los cánceres cutáneos.

"Antiaging", la controversia

M.C. ¿Cuál es su opinión acerca de la terapia "antiaging"...

J.S. En primer lugar, el término me parece algo engañoso porque el envejecimiento es consustancial al ser humano y no se puede detener; otra cosa es que podamos ralentizarlo (deterioro neurológico) e incluso hacerlo retroceder (como sucede con la

DHEA, LA HORMONA MÁS POLÉMICA

El doctor K. Sreekumaran Nair, jefe de endocrinología de la prestigiosa Clínica Mayo (Minnesota), levantó ampollas en la comunidad médica tras publicar varios estudios en los que demostraba que la DHEA, conocida como



DR. K. SREEKUMARAN (CL. MAYO).

la hormona de la eterna juventud y precursora de un auténtico boom en Estados Unidos, no funcionaba. "Sí parece haber una asociación entre longevidad y DHEA y, de hecho, los niveles de esta hormona, que disminuyen con la edad, son más altos en personas más longevas. En cambio, la terapia sustitutiva que llevamos a cabo con DHEA durante dos años no mostró ningún beneficio", afirma el experto.

Otros suplementos que también han despertado controversia en los últimos tiempos son los antioxidantes, cuya eficacia antiedad, según el doctor, no está del todo demostrada. "No obstante, las pruebas respaldan que los antioxidantes presentes en los vegetales y las frutas presentan beneficios que contrarrestan muchos efectos del envejecimiento", cuenta. Precisamente, la ingesta de frutas y verduras es uno de los mandamientos de Sreekumaran Nair para la prevención eficaz del envejecimiento prematuro. Los otros: "Controlar el peso, mantener una actividad física que frene la pérdida de masa muscular y someterse a un reconocimiento médico una vez al año para poder prevenir e identificar estados prediabéticos, así como tumores comunes (colon, mama, ovarios y próstata). Se trata de una inversión rentable que la sociedad debería considerar seriamente", opina.



EL DR. SABÁN (HOSP. RAMÓN Y CAJAL).

Dr. José Sabán: “No es lo mismo envejecer bien y sanamente que ser longevo.

piel, que con tratamientos específicos puede presentar un aspecto más joven, o la aterosclerosis que, en contra de lo que se ha sostenido durante décadas, puede remitir si se trata adecuadamente).

Podríamos definir la medicina anti edad como aquella destinada a la aplicación de terapias que modifican, alivian o enlentecen las alteraciones asociadas al envejecimiento... En mi opinión, nunca se debería obviar en un estudio “antiaging” un análisis específico e individualizado del riesgo cardiovascular, algo que no se aborda en la dimensión que tiene, ya que se trata de la primera causa de mortalidad. Además, hoy sabemos que el enfermo de riesgo cardiovascular tiene más probabilidades de sufrir Alzheimer. Por eso creo que debería ser una medicina menos comercial y más científica de lo que es ahora.

Con respecto a la edad de aplicación, va a depender siempre del riesgo familiar (diabetes, hipertensión...). Si no lo hubiera, es recomendable comenzar a partir de los 35 años en la mujer y 50 en el varón y, en caso de riesgo, adelantarlos una década.

M.C. ¿Cuánto hay de marketing y cuánto de realidad en este tipo de tratamientos?

J.S. Al tratarse de una medicina “voluntaria”, el coste tiene que ser necesariamente elevado porque no lo cubre ninguna compañía aseguradora, ni mucho menos la Seguridad Social; ahora bien, para ser realmente eficaz, debería ser más individualizada de lo que es ahora, porque cada individuo es diferente y lo que es bueno para uno puede no serlo para otro. Por ejemplo, ¿por qué voy a tomar vitamina E si mis niveles en sangre están elevados? Aquí no vale lo de “café para todos...”.

¿Detener el tiempo? Mejor prevenir...

M.C. ¿En qué medida se puede prevenir el envejecimiento?

J.S. Sin duda, evitar la exposición prolongada al sol, protegerse durante todo el año de la acción de los rayos y mantener un buen estado de la microcirculación va a influir en el correcto estado de la piel.

Desde el punto de vista sistémico, el diagnóstico precoz de las enfermedades silentes (cardiovasculares, neurológicas y tumorales) es el más importante. Dentro de las primeras, las fases más precoces vienen caracterizadas por una disfunción de la capa interna de las arterias, el endotelio o lecho vascular; es ahí donde nosotros hemos centrado nuestras investigaciones en la Unidad de Patología Endotelial y Estrés Oxidativo que dirijo dentro del hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Esta capa se resiente con el propio envejecimiento, pero si además existen causas genéticas, tensión alta, diabetes... el estado del endotelio empeora. Estudiamos de qué manera se pueden revertir esos cambios, dado que se ha demostrado

que el lecho vascular tiene capacidad de regeneración.

M.C. Describa el papel de los antioxidantes: ¿son capaces de frenar el deterioro celular?

J.S. El estrés oxidativo juega un papel determinante tanto en el envejecimiento como en la enfermedad cardiovascular y el Alzheimer, pero el organismo dispone de una “batería antioxidante” integrada por enzimas y otras sustancias (vitaminas, entre otras) que actúa con normalidad y es suficiente mientras no haya agresiones externas al vaso (hipertensión, tabaquismo, diabetes, colesterol...). En estos casos, el organismo sí podría beneficiarse de antioxidantes aportados por vía oral.

M.C. ¿Una dieta equilibrada es suficiente o es necesario aportar suplementos?

J.S. Suele ser suficiente, pero en ocasiones hay que aportar suplementos, aunque es un tema controvertido y no debe hacerse sin control médico. Estudios recientes confirman que la suplementación “a ciegas”, y mucho más la “automedicación”, son contraproducentes sobre todo en sujetos con patología cardiovascular, ya sea clínica o silente. Esta última es la más peligrosa porque cursa sin síntomas y hay muchas personas que tienen una enfermedad coronaria sin saberlo.

M.C. Su receta antiedad es asequible a todos los bolsillos.

J.S. Como le decía al principio, si se cumplen adecuadamente los hábitos de vida cardiosaludables, ya tenemos más del 75% del camino andado. Además, no fumar resulta más barato que fumar y, con respecto al ejercicio, la mejor y más económica receta es caminar de forma rápida y no usar el coche, el ascensor o las escaleras mecánicas más de lo estrictamente necesario. Estas facilidades están pensadas para incapacitados o sujetos que llevan una carga, no para gente sana y mucho menos adolescentes. Si estos pretenden llegar a los 80 años con la Play Station y el botellón, lo van a tener muy difícil a pesar de los avances médicos...

M.C. ¿Cual es su opinión acerca del consumo de DHEA (más conocida como la hormona de la juventud)?

J.S. La edad se acompaña del descenso de un grupo de hormonas (GH, DHEA, testosterona, melatonina y en algunos casos tiroideas) y del aumento de otras como la insulina y el cortisol. Sabemos que a los 65 años se produce de un 10% a un 20% menos de DHEA (dehidroepiandrosterona) de la que se producía a los 25 años; es lógico, pues, pensar que la administración de esta hormona que actúa a diferentes niveles (quema grasas, protege frente al deterioro cognitivo de la edad y mejora el sistema de defensa) está justificada. Sin embargo, los estudios realizados con la DHEA sintetizada en laboratorio no son concluyentes; por lo tanto, su aportación por vía oral no me parece apropiada salvo que se haga bajo un estricto protocolo y control médico, sin perder de vista que puede tener efectos adversos, entre los que destaca el hirsutismo.

La longevidad no se compra, sino que viene dada por nacimiento”.

DECÁLOGO DE LA VIDA SANA

••• EJERCICIO TODOS LOS DÍAS

Se recomienda andar diariamente a paso rápido durante una hora, practicar 10 minutos al día de estiramientos combinados con ejercicios de respiración y, tres veces a la semana, practicar ejercicios de potencia muscular.

••• NO FUMAR

El tabaco es, después de la predisposición genética, el principal culpable del envejecimiento prematuro. Afecta a los sistemas cardiovascular y respiratorio, al metabolismo y al envejecimiento tisular y celular.

••• SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA

¿La más aconsejable de todas? La opinión de los expertos es unánime: la mediterránea, que tiene como protagonistas al aceite de oliva, el pescado y la fruta.

••• PREVENIR, LA CLAVE

A partir de los 45 años, convendría hacerse análisis de sangre preventivos. Son imprescindibles el de glucosa en sangre, de nivel de lípidos y del antígeno de la próstata.

••• VIDA SALUDABLE

Adoptar hábitos de vida saludables, como dormir bien, reducir el estrés, aumentar los niveles de actividad física etc., nos ayudará a reducir el riesgo cardiovascular, neurodegenerativo y tumoral.

••• PROTEGER LA PIEL

El sol es uno de sus mayores enemigos. No sólo es la causa del envejecimiento prematuro; además, es responsable de la mayoría de los cánceres cutáneos.

••• MENTE EN FORMA

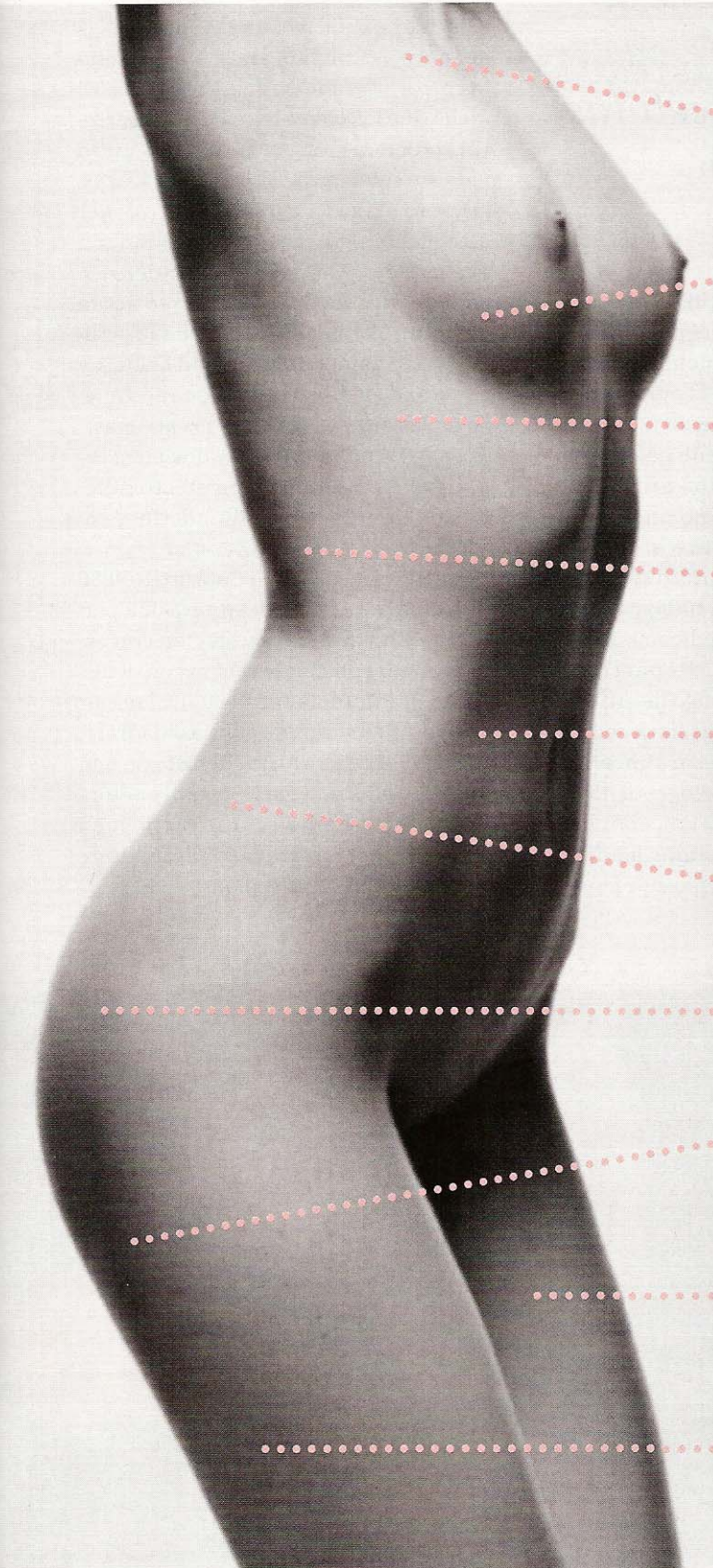
Mantener cierta actividad intelectual y ejercitar este “músculo” invisible, relacionarnos... El buen estado de nuestra mente influye en nuestro bienestar.

••• NO A LA AUTOMEDICACIÓN

Con los medicamentos no se juega y esta mala costumbre puede darnos más de un susto. Recurrir al especialista es uno de los pilares para una prevención eficaz.

••• REVISIÓN ARTERIAL

A partir de los 35 años, conviene revisar anualmente el estado de las arterias, en especial si existen causas genéticas, hipertensión o diabetes.



EL FUTURO DE LA COSMÉTICA

Objetivo: ganar el pulso al tiempo a través de la prevención. ¿Lo último?, las células madre, la “dermobiótica” y el mar.

Demostrada la imposibilidad de detener el tiempo en la piel únicamente con cosméticos, los nuevos lanzamientos se basan en la prevención. A día de hoy, hay abiertos dos importantes frentes de investigación: las células madre y el mar (en este caso, con un enorme potencial aún por explorar y los consiguientes conflictos ecológicos que acarrea su utilización con fines cosméticos). Los avances de la ciencia, tal y como descubrimos a continuación, prometen un futuro interesante para cuidar la piel.

El poder de las células madre

Están en todos los debates científicos y son el futuro de la medicina. No sólo eso: estas células se han convertido,

por su increíble capacidad de división y autorrenovación, en el punto de mira de la cosmética (se encuentran en la capa más profunda de la epidermis, lugar desde el que producen millones de células nuevas, poniendo en marcha el proceso de regeneración de la piel). A día de hoy, la ciencia no puede manipularlas, aunque las investigaciones apuntan a que en un futuro sí llegará a hacerse. De ser así, no hablaríamos de cosméticos, sino de medicamentos. Tomando ese punto de partida, el equipo de Investigación Científica de LVMH (grupo al que pertenece Dior), con el apoyo del profesor Pincelli, investigador en dermatología de la Universidad de Módena y una eminencia en el campo de las células madre, se puso manos a la obra para demostrar

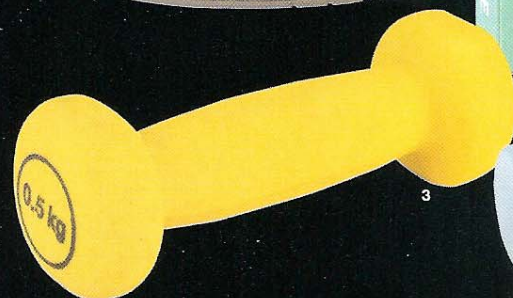
que, aunque no se puedan tocar, sí se puede preservar su enorme potencial reparador.

El estrés oxidativo, una de las causas del envejecimiento, ataca a estas células madre cutáneas, debilitándolas. El nicho que las envuelve ejerce de barrera protectora para permitirles seguir su vida sin ser agredidas por dicho estrés. ¿El reto planteado por Dior? Proteger este nicho, algo que ha conseguido con el complejo TP-Vityl, un verdadero escudo contra las agresiones que actúa en la capa basal (el corazón de la arruga), estimulando la actividad celular y generando más cantidad de tejido nuevo en la zona del surco de las arrugas. A este complejo se unen dos más: Bi-Skin, que proporciona un efecto relleno en la epidermis, y Bionectine, encargado de reforzar la dermis.

El resultado es la línea Capture R60/80 XP, de cuya venta se destinará una parte a continuar la investigación con células madre en colaboración con el instituto Stanford de California, el mejor centro de estudios de células madre. No sólo los laboratorios de Dior se han preocupado por esta investigación, también los de L'Oréal se dirigen en esta línea, dadas las posibilidades de las células madre cutáneas.

LOS ALIADOS ANTIEDAD

- 1. CREMA CORPORAL.** “Eluage”, de Avène. Combate la sequedad con ácido hialurónico fragmentado en su fórmula. 23,90 €.
- 2. CALZADO “SALUDABLE”:** Las zapatillas MBT se inspiran en los masai para aportar los beneficios de andar descalzo, como mantener la columna recta. 189-199 €. www.swissmasai.es
- 3. MANCUERNA** de 0,5 kilogramos, de Reebok (c.p.v.).
- 4. SUPLEMENTO NUTRICIONAL.** Concentrado de antioxidantes (polifenoles, licopeno, isoflavonas de soja y vitamina C) “In-Out Innovage”, de Phergal. 23,95 €.
- 5. FOTOPROTECTOR** “Extrem UVA-F”, de Isdin, indicado para las pieles más sensibles. 10,50 €.
- 6. EXTENSORES** para realizar estiramientos, de Nike. 20 €.
- 7. PLATAFORMA VIBRATORIA** “Total Model Plate”. Para todas las constituciones y edades. 1.100 €. Tel: 91 650 00 79.



Nace la "dermobiótica"

Si los probióticos (suplementos a base de microorganismos vivos diseñados para mejorar la salud) refuerzan la acción de las células intestinales, la dermobiótica (patentada por Biotherm) hace lo propio con la piel (se ha averiguado que en ella se encuentran los mismos tipos de células que en el intestino).

El principal puntal de la investigación es el plancton termal -una de las primeras formas de vida que se conoce, con 3 billones de años-, que la firma consiguió estabilizar por primera vez en la década de los 50 para incluirlo en sus tratamientos para la piel, y que actualmente se encuentra en todos sus productos. Se trata de una sustancia que actúa como un probiótico para la piel, al aumentar las defensas endógenas. Entre sus beneficios: ser capaz de romper el proceso de irritación cutáneo, estimular los queratinocitos, mejorar la síntesis de colágeno y elastina y estimular las defensas contra el estrés oxidativo. "Los antioxidantes protegen la superficie de la piel pero no penetran en la célula, a no ser que se ingieran. El plancton termal, que nuestros laboratorios reproducen por biotecnología, tiene una capacidad excepcional para actuar desde el corazón de la célula, ya que es capaz de aumentar

la síntesis de MnSOD, la enzima clave que controla la oxidación celular", aseguran los responsables de la firma. Estas investigaciones han sido publicadas en la prestigiosa revista científica "Science".

Mar adentro

Aprovechar el potencial del mar se ha convertido en uno de los objetivos de la investigación de La Prairie. Y es que en el fondo de los océanos se encuentran antioxidantes de elevado poder, gracias a los cuales las plantas marinas sobreviven en un ambiente especialmente hostil. Pero ¿cómo se pueden envasar estos ingredientes sin castigar el fondo marino? Para su último lanzamiento, "Advanced Marine Biology Cream", La Prairie ha conseguido extraer elementos marinos mediante acuicultura, una novedosa tecnología que permite cultivar en tierra, en un entorno de agua marina controlado científicamente, algas y otras plantas. Proteger la piel y los océanos es el leit motiv de una iniciativa que ha contado con el apoyo de Céline Cousteau, oceanógrafa y nieta del conocido realizador. De la venta de cada recipiente, La Prairie donará una parte a Ocean Futures Society, sociedad para la defensa de los océanos de la que forma parte Cousteau.

EL EJERCICIO FÍSICO, UNO DE LOS GRANDES PILARES

El principal objetivo cuando vamos cumpliendo años es preservar la masa muscular. "De ella depende la independencia física que tengamos en el futuro, algo que permitirá disfrutar de la edad en las mejores condiciones sin vernos obligados a sufrir una vejez prematura y dependiente", reconoce Luis Perea, asesor de salud de la Unidad de Medicina del Deporte de la Clínica Quirón, en Barcelona. Para conservar este importante capital muscular, el experto, que sitúa en los 30-35 años la edad idónea para comenzar a modificar los hábitos erróneos, recomienda practicar habitualmente ejercicios de fuerza y resistencia, que pueden realizarse con accesorios como pesas o gomas elásticas. La prioridad es que el cuerpo ejercite aquellos músculos "olvidados" por culpa de las comodidades de la vida diaria -escaleras eléctricas, ascensores, coches...-. "En realidad, no hacen más que disminuir el gasto calórico diario hasta en un 60 por ciento, haciendo que músculos prioritarios como los de la espalda o la zona abdominal olviden cuál es su trabajo", señala. Además, recomienda practicar ejercicio aeróbico un mínimo de tres días a la semana.

