

«Antiaging»

Desde las arterias

Retrasar el reloj biológico no es sólo una cuestión estética. La nueva medicina antienvjecimiento busca en el interior de las arterias el punto de partida para mantener en buen estado al corazón, la mente, la piel y el resto de órganos diana. Pura terapia preventiva para poner en marcha desde los 40

POR N. RAMÍREZ DE CASTRO
FOTO DANIEL G. LÓPEZ

La lucha contra el paso del tiempo se antoja como una carrera imposible. Más aún cuando el único empeño consiste en frenar el deterioro exterior. La filosofía de los tratamientos «antiedad» o «antiaging» es otra. Pasa por vivir más y mejor, con las facultades físicas y psíquicas óptimas el mayor tiempo posible. Auténtica medicina preventiva para acudir al rescate del organismo antes de que broten los primeros síntomas. Un rescate que no debería afrontarse en exclusiva con recomendaciones dietéticas o cócteles de vitaminas.

Hay médicos dedicados al antienvjecimiento, como el internista cordobés José Sabán, que han entendido esta nueva forma de hacer medicina como una apuesta científica. En su caso, con una orientación clara al daño vascular, justificada por la experiencia acumulada en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Allí dirige desde hace ocho años una unidad centrada en la prevención cardiovascular. Su objetivo es evitar que pacientes de alto riesgo cardíaco se conviertan en enfermos, un verdadero lujo en la sanidad pública que ha roto esquemas.

Esa experiencia se traslada ahora al «antienvjecimiento» fuera de las paredes del gran hospital. Su propuesta es un programa nuevo basado en la prevención de la enfermedad cardiovascular que no descuida ninguno de los aspectos relacionados con la edad. Desde el cáncer al párkinson y el alzhéimer, la menopausia o los trastornos de la próstata. El tratamiento «anti aging» está diseñado sobre una pirámide que tiene como base el cuidado del endotelio, la capa que tapiza el interior de los vasos sanguíneos, linfáticos y las cavidades cardíacas. Después, corazón,

cerebro, aparato locomotor... y, por último, estética. «Si empezáramos por el final, el castillo se caería», dice. He aquí su receta para rejuvenecer las arterias como base de una medicina preventiva moderna.

La edad del corazón

Los cardiólogos acostumbran a decir que la edad real de una persona es la que reflejan sus arterias y su corazón. Sabán va aún más lejos y argumenta que preservar el endotelio mantiene en buen estado la mente, el corazón y la piel. «Hay muchos puntos en común entre el envejecimiento y las enfermedades cardiovasculares. De los vasos sanguíneos depende el resto; si los órganos envejecen lo hacen también por el envejecimiento del vaso sanguíneo. Por el contrario, un lecho vascular sano

retrasa los efectos de la edad».

El endotelio, esa capa interna del vaso, casi podría considerarse un órgano independiente que se distribuye por todo el organismo. Su lista de trabajos es larga y compleja: controla la presión sanguínea y la coagulación, es a la vez diana y fuente de hormonas, expresa receptores implicados en el sistema inmune y actúa en la defensa frente a microorganismos.

Para mantener en forma la función endotelial se vigilan los factores de riesgo clásicos (obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol, tabaquismo) y otros menos conocidos (marcadores biológicos como la proteína C reactiva, la homocisteína...). El control de todos ellos neutraliza con una acción global a todos los enemigos del sistema cardiovascular.

La edad biológica, la que realmente tenemos, no siempre se corresponde con la edad cronológica, la que aparece en nuestro DNI. Por eso nos encontramos con personas de 40 años que parecen tener 30 y otras con la misma edad que aparentan 50. «Un primer paso en el tratamiento pasa por calcular la edad que realmente tienen los distintos tejidos y órganos. Estimamos la edad pulmonar, la ósea y la cardiovascular».

Test genéticos y funcionales

La estrella de muchos centros antienvjecimiento son los test genéticos, el análisis de polimorfismos que permiten predecir el riesgo de enfermar. Existen análisis para conocer las posibilidades de padecer numerosas enfermedades a través de una muestra de saliva: osteoporosis, cáncer de colon, ovario y mama, infarto, alzhéimer... sin embargo, muchos de ellos no redundan en un beneficio real del paciente. El consejo es hacerlo en los casos en los que la herencia genética (antecedentes familiares, por ejemplo de cáncer de colon y mama) lo indique y haya suficientes

LO QUE HAY QUE SABER

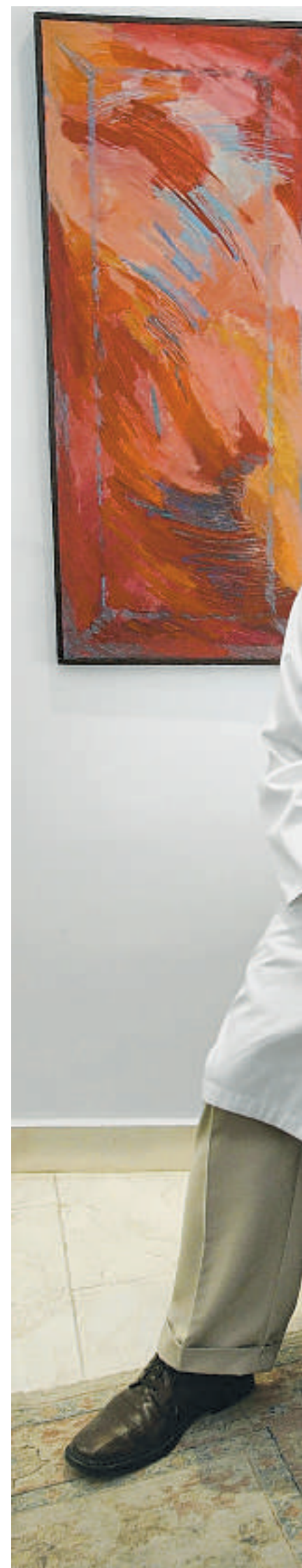
Cuándo empezar: se pueden conseguir beneficios a cualquier edad. Pero cuanto antes se empiece, mejores serán los resultados. Lo más aconsejable es acudir antes de cumplir los 40 años, en el caso de las mujeres y los 50, en los varones.

Edad biológica: no importan los años, sí la edad real del corazón, las arterias, los pulmones...

Antioxidantes: sí, pero con vigilancia. Administrados sin control pueden ser contraproducentes y aumentar el riesgo cardiovascular.

Herramientas clave: una buena historia clínica del paciente, técnicas de biología molecular, pruebas cardíacas no invasivas y test funcionales y calidad de vida.

Alimentos «antiedad»: orégano, curry, chile, ajo, pimentón, té verde, manzanilla.



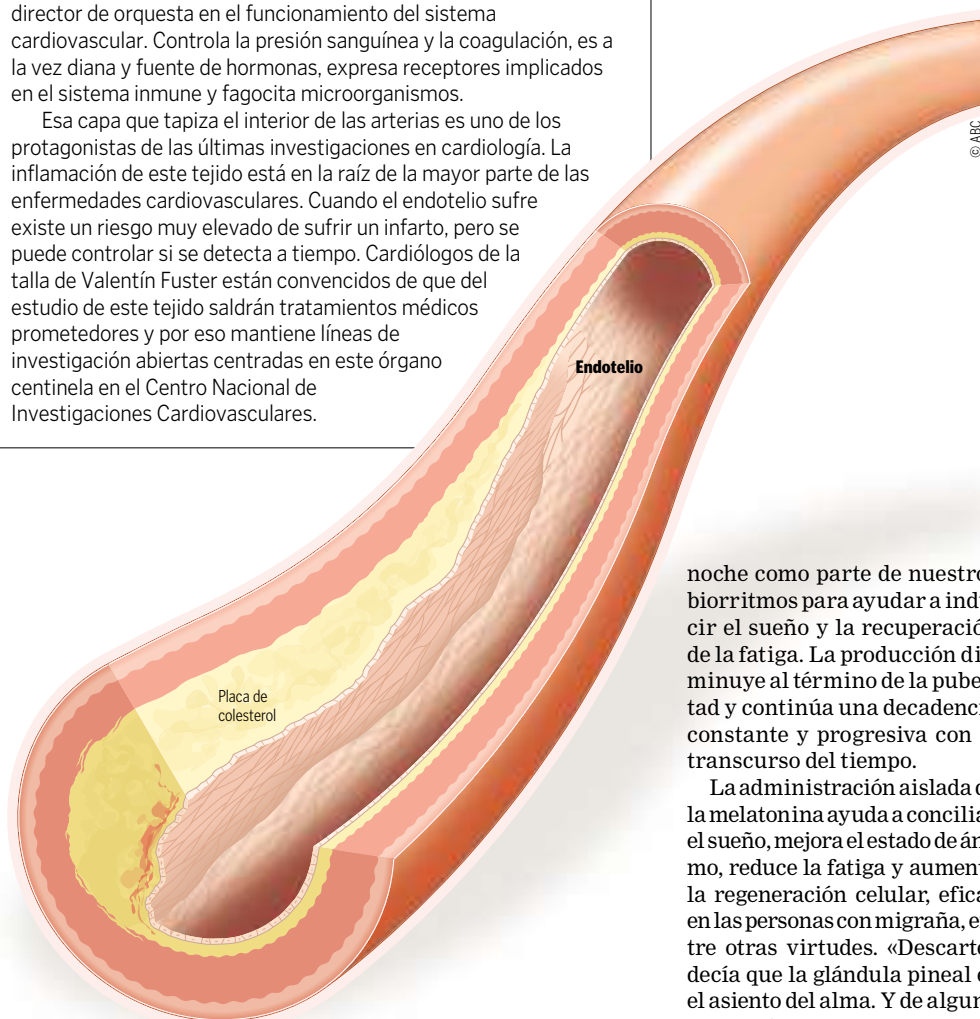


José Sabán dirige la unidad de prevención cardiovascular en el Hospital Ramón y Cajal

EL ENDOTELIO, CENTINELA CARDIOVASCULAR

Escondido en la intimidad de los vasos, el endotelio es casi un órgano en sí mismo. Millones de células forman una capa muy delgada que recubre la superficie interna del corazón, las arterias, las venas y los capilares. En una persona de 70 kilos puede pesar más de 4 kilos y medir mil metros. Su labor es como la de un director de orquesta en el funcionamiento del sistema cardiovascular. Controla la presión sanguínea y la coagulación, es a la vez diana y fuente de hormonas, expresa receptores implicados en el sistema inmune y fagocita microorganismos.

Esa capa que tapiza el interior de las arterias es uno de los protagonistas de las últimas investigaciones en cardiología. La inflamación de este tejido está en la raíz de la mayor parte de las enfermedades cardiovasculares. Cuando el endotelio sufre existe un riesgo muy elevado de sufrir un infarto, pero se puede controlar si se detecta a tiempo. Cardiólogos de la talla de Valentín Fuster están convencidos de que del estudio de este tejido saldrán tratamientos médicos prometedores y por eso mantiene líneas de investigación abiertas centradas en este órgano centinela en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares.



noche como parte de nuestros biorritmos para ayudar a inducir el sueño y la recuperación de la fatiga. La producción disminuye al término de la pubertad y continúa una decadencia constante y progresiva con el transcurso del tiempo.

La administración aislada de la melatonina ayuda a conciliar el sueño, mejora el estado de ánimo, reduce la fatiga y aumenta la regeneración celular, eficaz en las personas con migraña, entre otras virtudes. «Descartes decía que la glándula pineal es el asiento del alma. Y de alguna manera lo es. Se comporta como un antidepresivo y sabemos que previene y trata el síndrome depresivo estacional. Creo que puede ser una gran ayuda en pacientes seleccionados». Debe tomarse con precaución en personas con diabetes o con riesgo de desarrollar la enfermedad porque interfiere con la acción de la insulina.

Evitar la enfermedad

Los tratamientos antiedad empiezan a sustituir a los chequeos tradicionales. Pretenden detectar precozmente la enfermedad e intentar amortiguar los efectos del tiempo en el organismo. Por tanto su base es el diagnóstico precoz y en esto se diferencia de la medicina convencional. «Nos adelantamos al problema. Los sujetos acuden a nosotros cuando están sanos y no cuando están enfermos. Esto supone un cambio de chip en nuestra sociedad».

Sus efectos se ven por dentro y por fuera: más fuerza muscular, menos grasa corporal, una piel hidratada, más elástica, una mayor resistencia a las enfermedades al mejorar el sistema inmune, más memoria, una sensación de bienestar físico y psíquico.

genes identificados para que el análisis genético tenga valor.

Los avances en genética cardiovascular aún no han sido incorporados a los test comerciales. Sí apoya estudios genéticos, en el marco hospitalario o bajo el amparo de la universidad o exámenes funcionales para medir la memoria o su calidad de vida basado en el estado de salud.

Otro parámetro importante es el estado de ánimo y la sombra de la depresión. «Apenas se suele tratar la relación entre psique y envejecimiento, pese a su importancia. Un hombre sin ilusión es un hombre muerto por muy buen aspecto físico que tenga o por buena que sea su edad cardiovascular».

Antioxidantes con control

El cuerpo envejece porque nos oxidamos a nivel molecular. De nuevo el endotelio desempeña un papel importante para frenar el deterioro de la edad: un endotelio o un lecho vascular sano defienden al organismo de esa oxidación. Hábitos de vida sana (una adecuada dieta, ejercicio físico, control del es-

trés...) ayudan cada día a neutralizar esa temida oxidación.

Estas recomendaciones se pueden apoyar con tratamientos farmacológicos que cuentan con vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos, enzimas y hormonas, como la melatonina. La farmacia es un gran apoyo, pero nunca hay que acudir a ella sin control. «Debe estar siempre ajustado según las necesidades de cada persona, con un tratamiento a partir de los datos objetivos que muestren los análisis».

Uno de los productos que más gustan en las consultas «anti edad» es la melatonina, una hormona maestra con propiedades antioxidantes. El organismo la fabrica con abundancia durante la infancia y la adolescencia. Se secreta cada

Los tratamientos «antiedad» empiezan a sustituir a los chequeos. Sus efectos se ven por dentro y por fuera