

# ANTIAGING

*pro-edad*

a

la mayoría, el soplar las 40 velas les suele incitar a hacer balance y también, cómo no, a plantearse ciertos cambios vitales en forma de buenos propósitos. Entre ellos, un clásico por antonomasia, el «debería empezar a cuidarme más». Un objetivo que no se refiere sólo al aspecto externo, sino que esconde un anhelo por mejorar la calidad de vida en general y la salud en particular.

## RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Teniendo en cuenta que la esperanza de vida de los españoles supera los 80 años, que llegar a los 90 ya no es excepcional y, aún más, que a la vista de los últimos descubrimientos científicos (un equipo de investigadores españoles ha demostrado recientemente que aumentando determinada enzima, la telomerasa, en ratones, estos se vuelven más sanos, resistentes al cáncer y que llegan a vivir un 40% más), es más que probable que dentro de no mucho, alcanzar los 120 años ya no sea un récord Guinness, la conclusión es que más nos vale invertir en buscar fórmulas para vivir todo lo que nos queda de la mejor forma posible, con los mínimos achaques. Justamente ese es el objetivo de esa disciplina denominada medicina *antiaging*. La que muchos consideran que ya es la terapia estrella del siglo XXI y que, para otros muchos, debería calificarse más bien de pro-aging pues su objetivo es ayudarnos, no a detener el tiempo sino a que este siga transcurriendo y transcurra bien: en buenas condiciones, tanto externas como internas.

«Se trata de programas a medida, adaptados a las necesidades de cada persona», explica la doctora del **Instituto Dexeus Antiaging Group Barcelona**, **Laura Salvador**, quien matiza que a través de los programas de medicina antienvejecimiento no se trata de prevenir un determinado signo externo o un de-

Más allá del aspecto externo, recurrir a un programa antiaging en la cuarentena puede ser la clave para vivir más y mejor

terminado problema interno, sino de «valorar a una persona en su conjunto, es decir, contemplar la parte física e interior de cada uno y buscar soluciones para mejorar sus condiciones en un solo concepto básico: la totalidad». Una fórmula que, según Salvador, no está de más empezar a plantearse a finales de la treintena: «La medicina *antiaging* se dirige, explica, a personas que, en torno a los 35 años, quieren empezar a restablecer el equilibrio biológico alterado por el estrés, el trabajo, la alimentación desequilibrada, el sedentarismo...».

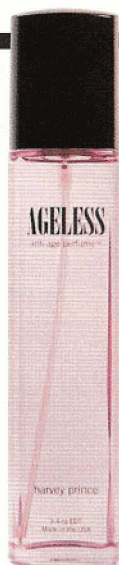
## ADELANTARSE AL FUTURO

«La base del éxito es el diagnóstico precoz», asegura **José Sabán Ruiz**, renombrado investigador cardiovascular y experto de fama mundial en *antiaging*, entre cuyos logros recientes se cuenta el ser pionero, junto a su equipo del Hospital Ramón y Cajal, en la detección precoz de enfermedades cardiovasculares a través del endotelio (la capa que recubre el interior de los vasos sanguíneos). Sabán ha

empleado todos sus conocimientos en la materia en crear uno de los más innovadores y completos protocolos *antiaging* actuales: el **AntiAging & CardioMethabolic Health**, un programa que ha desarrollado con el apoyo de un grupo multidisciplinar de profesionales «altamente cualificados y formados en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y el envejecimiento», que abarca médicos, enfermeras, biólogos e ingenieros y que, según explica, «es un modelo claramente diferenciado del seguido por otros centros pues está basado, entre otras cosas, en las pautas de la única sociedad *antiaging* (la americana Antiaging Society) que tiene el respaldo de todas las sociedades médico-quirúrgicas que conforman la medicina científica y ortodoxa». Una de sus diferencias es que no implica renunciar a otros ▶

imagia!

Ageless Fantasy es una fragancia que rejuvenece a la mujer que la lleva, haciendo que el género masculino perciba que es... ¡hasta 8 años más joven! Sus notas de pomelo, mango, jazmín y musk, junto con una fórmula basada en los más recientes estudios en medicina antiaging son las culpables ([www.agelessfantasy.com](http://www.agelessfantasy.com)).



## antiaging íntimo

Dicen que practicar sexo alarga la vida y mejora la salud y quizás por eso es una de las variables que contemplan los programas antiaging que, entre otras cosas, ayudan a potenciar la energía y contribuyen a mejorar «el número y grado de satisfacción de las relaciones sexuales», según los creadores del *AntiAging & CardioMetabolic Health*. Y es que, por desgracia, en este aspecto también se envejece. Un proceso que puede incluir, además de una mengua de energía, ciertas alteraciones físicas de la zona genital. Para solucionarlas, la cirugía íntima (rama de la cirugía plástica cada vez más en auge) puede ser la respuesta. En palabras de **Iván Mañero**, una de las máximas autoridades en esta especialidad y fundador de la *Clínica Mediterránea* (Barcelona, Granollers y Madrid, tel. 902 401 540), pionera en crear una unidad de cirugía íntima femenina en España, son «procedimientos que tienen como objetivo mejorar la estética o la funcionalidad de los órganos sexuales» reparándolos o rejuveneciéndolos.

tratamientos: «Es una medicina compatible con la que sigue cualquier paciente con sus médicos habituales», explica. Este programa que, según el dermatólogo **Pedro Jaén**, uno de los primeros en incorporarlo entre los servicios de su clínica, «propugna un seguimiento médico individualizado basado en las premisas de universalidad (sujetos de ambos sexos y de cualquier edad), transparencia, seguridad y eficacia» resulta «especialmente útil para personas sanas preocupadas por su bienestar psicofísico y para las que ya tienen algún tipo de enfermedad cardiovascular o alto riesgo de padecerla».

### DIAGNÓSTICOS HIGH TECH PARA REAJUSTAR EL RELOJ

El diagnóstico es la verdadera piedra angular de este tipo de programas que Sabán considera «el complemento ideal de las nuevas terapias estéticas» y el mejor camino cuando uno quiere «reajustar su reloj corporal». Para ello, en palabras de la **Dra. Salvador** «lo primero es determinar el estado de salud a través de un exhaustivo análisis en el que se miden los niveles de radicales libres y antioxidantes, entre otros biomarcadores relacionados con el estado metabólico, hormonal, bioquímicos... de cada uno». Las pruebas, que en el caso del *AntiAging & Cardiometabolic Health* incluyen desde chequeos médicos generales hasta detección precoz de enfermedades cardiovasculares, cáncer u osteoporosis, son la medida ideal para dar con un buen plan terapéutico, que incluirá desde medicación a reajuste de hábitos (muchos programas incluyen tratamiento de la adicción al tabaco), protocolos específicos *antiaging*, control de la obesidad, hipertensión y diabetes y también terapia para mejorar la memoria y prevenir futuras patologías neuronales como el Alzheimer, así como el control de la psique, de la ansiedad, el estrés, la depresión... Son chequeos exhaustivos, que cada vez emplean herramientas más sofisticadas, para averiguar qué nos pasa, pero también qué nos pasará en el futuro.

Una de ellas son los **Biochips de ADN**, la última apuesta de la **Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (SEMAL)**, una nueva tecnología que casi suena a ciencia ficción y que, según José Márquez Serres,

## IMPRESINDIBLE MOVESE

Todos lo sabemos, el sedentarismo acelera el envejecimiento. Es uno de los primeros hábitos que nos impulsan a contrarrestar los programas antiaging pues, según los expertos, el ejercicio físico potencia diversos órganos y sistemas fisiológicos promoviendo una mejora de la salud general. Además, según algunos de los últimos estudios, una buena condición física puede prolongar hasta 9 años nuestra vida. **¿No es como para plantearse en serio lo de apuntarse al gimnasio?** A partir de los 40, una recomendación: mejor optar por disciplinas de bajo impacto y sobre todo por técnicas de reeducación postural (**Pilates, Kinesis, yoga...**) y **clubes de wellness** (que potencien el bienestar), para además de mejorar la salud en general, prevenir y combatir problemas articulares y de espalda y combatir el estrés. Toma nota de cuatro direcciones *it*:

- **METROPOLITAN.** Con clubes repartidos por toda la geografía española (entre otras ciudades: Madrid, Barcelona, Valencia, Zaragoza, Santander, Bilbao...). [www.clubmetropolitan.net](http://www.clubmetropolitan.net)
- **DIR.** Con 13 clubes repartidos por Barcelona. [www.dirfitness.es](http://www.dirfitness.es)
- **CAROLI HEALTH CLUB.** Con centros en Madrid, Valencia y Tenerife. [www.carolihealthclub.es](http://www.carolihealthclub.es)
- **DEPORTIVO FEMENINO IRADIER.** Uno de los centros de wellness más exclusivos de Barcelona y sólo para mujeres. [www.iradier.com](http://www.iradier.com)

presidente de la Sociedad, marca «el inicio de una nueva era en la medicina antienvejecimiento». El análisis de biochips de ADN permite obtener información, entre otras cosas, sobre «cuáles son los genes implicados en el desarrollo de determinadas enfermedades y,

por tanto, frenar sus efectos para proteger al paciente». Uno de los más destacados es el **AntiagingChip** «capaz de analizar 69 polimorfismos, previamente vinculados a enfermedades asociadas al envejecimiento, la capacidad metabólica y los mecanismos de defensa naturales frente al estrés oxidativo». Un instrumento que no sólo hace posible predecir el riesgo de padecer enfermedades sino que además «marca las pautas a seguir para prevenirlas». Según la SEMAL, este biochip pretende, «junto con otras pruebas analíticas, fisiológicas, etc., ayudar a retrasar, mediante unos hábitos de vida, una alimentación adecuada y unos complementos dietéticos o farmacológicos, el proceso natural de envejecimiento biológico» o, lo que es lo mismo, realizar un pronóstico de riesgos y dar con las mejores fórmulas para prevenirlos. Prevención, prevención, prevención... La auténtica palabra (y actitud) clave para vivir los próximos 40 años (o muchísimos más) en las mejores condiciones. ■ *M.R.R.*

## ases del pro-aging

Clínica Planas y Planas Day Madrid  
Barcelona y Madrid.

Tel. 932 032 812 y 915 784 676.

Centro Médico Teknon/ Consultorio

Dr. Bassas Mercader.

Barcelona. Tel. 933 933 152.

**Grupo Dermatológico Pedro Jaén**

Madrid. Tel. 914 317 861.

Instituto Javier de Benito

Barcelona. Tel. 932 530 282.

Institut Universitari Dexeus Antiaging

Group Barcelona

Barcelona. Tel. 902 013 731.

Novoclinic

Madrid. Tel. 902 332 133.

Revital Centro Médico Anti-Aging

Barcelona. Tel. 933 620 182

Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad. SEMAL.

[www.semал.org](http://www.semал.org)