



salud

Es un aliado en la lucha contra el tiempo: una terapia integral y personalizada que permite envejecer más lentamente gozando de una buena calidad de vida. Te contamos todo sobre el tratamiento de moda.

Escrito M. TEJERINA Fotos ANTONI BERNAD

Joven más tiempo

La expectativa de vida en los países desarrollados crece. En España es de 82 años para la mujer y 78 para el hombre y las próximas generaciones superarán los 100. ¿Cómo mantenerse en pie? Cada persona posee una edad cronológica (los años que tiene) y otra biológica (el grado de envejecimiento de sus células). Así, es posible que los biomarcadores de un individuo de 40 años reflejen en realidad que su organismo padece la oxidación propia de una persona de 60, o por el contrario, de una de 30. El anti-aging pertenece a una nueva corriente de la medicina que fomenta la prevención de las enfermedades, frente a la tradicional que interviene cuando estas ya han aparecido. Es una terapia para toda la vida basada en tres pilares: nutrición, ejercicio físico y control del estrés. Los expertos consideran que la oxidación de las células, que provoca los radicales libres y en consecuencia el envejecimiento, depende en gran parte de esos tres parámetros. Cada tratamiento antiedad es absolutamente personal y adaptado a las peculiaridades del paciente tras evaluar su estado orgánico en un minucioso estudio. El objetivo es regular los desajustes biológicos originados por la edad.

¿Eres candidata?

Si eres una persona sana, preocupada por tu bienestar y convencida de que cumplirás con las indicaciones marcadas por el médico a largo plazo, serás la candidata ideal para iniciar una terapia anti-envejecimiento. La edad recomendada para comenzar se perfila en torno a los 35-40 años, cuando el organismo empieza a envejecer. Pero mejor adoptar desde ya hábitos saludables, como una dieta correcta o la práctica de ejercicio físico. Algunas personas, por su estilo de vida, pueden manifestar muy jóvenes síntomas propios de la vejez, como desequilibrios hormonales o insomnio: para ellos también es recomendable este tratamiento.

Sus claves:

dieta, ejercicio y control del estrés

Diversos estudios científicos han demostrado que reducir las calorías se asocia a mayor longevidad. No se trata de pasar hambre, sino de dar al cuerpo lo que necesita para funcionar óptimamente y evitar que órganos, como el hígado o el estómago, hagan un sobreesfuerzo para procesar los nutrientes sobrantes.

La DIETA se combina con suplementos nutricionales para completar sus posibles carencias. La alimentación influye directamente en los niveles de Ph y en el sistema hormonal. Si se detectan desajustes en sustancias como melatonina, hormona del crecimiento, cortisolina... se propiendra un tratamiento hormonal. La actividad física influye tanto en la agilidad como en la estimulación del flujo sanguíneo, que favorece la distribución del oxígeno a los órganos. Pero todas las tablas de ejercicios no sirven para cualquiera. Las terapias anti-envejecimiento ajustan la actividad a tu edad y resistencia y un especialista

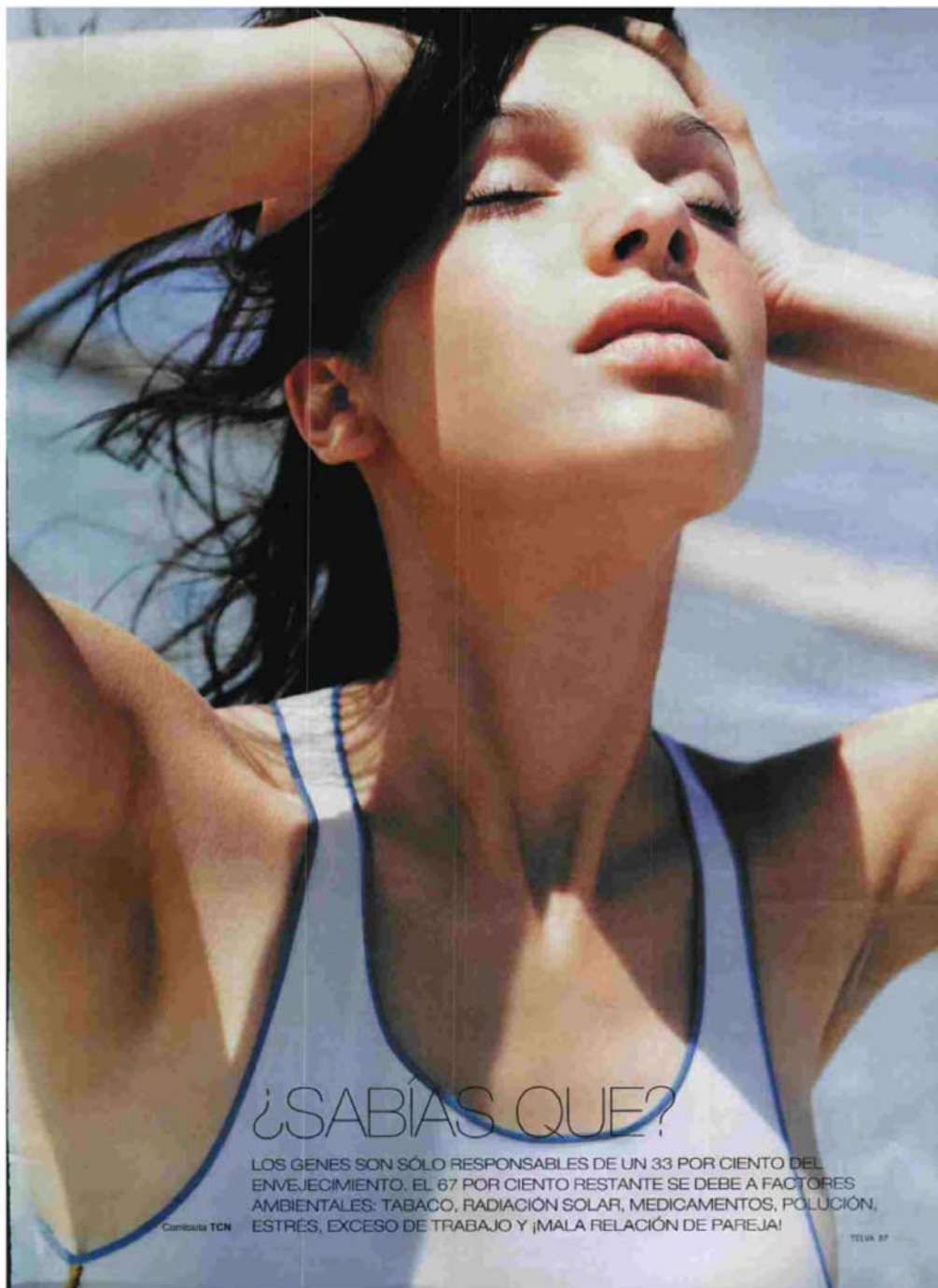
lo mejor

GRAN PARTE DEL TRATAMIENTO SE BASA EN ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA CORRECTOS Y ELIMINAR LOS NOCIVOS, POR EJEMPLO, EQUILIBRAR LA ALIMENTACIÓN Y TERMINAR CON EL CONSUMO DE TABACO. EL ORGANISMO SIEMPRE SE BENEFICIA CON ESTOS CAMBIOS.

lo peor

A PESAR DE QUE LAS INTERVENCIONES SON SENCILLAS Y NO TIENEN POR QUÉ PRESENTAR NINGÚN EFECTO SECUNDARIO, LA APLICACIÓN DEL ANTI-AGING ES RELATIVAMENTE RECIENTE Y ES PRONTO PARA CONOCER LOS RESULTADOS A LARGO PLAZO. PARA EVITAR PROBLEMAS ES NECESARIO QUE EL SEGUIMIENTO LO REALICE UN ESPECIALISTA, SOBRE TODO CUANDO ES NECESARIA TERAPIA HORMONAL.

Todo sobre el anti-aging



¿SABÍAS QUE?

LOS GENES SON SÓLO RESPONSABLES DE UN 33 POR CIENTO DEL ENVEJECIMIENTO. EL 67 POR CIENTO RESTANTE SE DEBE A FACTORES AMBIENTALES: TABACO, RADIACIÓN SOLAR, MEDICAMENTOS, POLUCIÓN, ESTRÉS, EXCESO DE TRABAJO Y ¡MALA RELACIÓN DE PAREJA!

Comunicación TCM

TELVA 87



«CADA DÍA CONOCEMOS NUEVOS PARÁMETROS O HERRAMIENTAS QUE NOS AYUDAN A COMPRENDER MEJOR EL ENVEJECIMIENTO, ASEGURA

ANTONIO GARCÍA ORDÓÑEZ

PRESIDENTE DEL INSTITUTO ANTI-AGING, EN MADRID. TEL: 91 515 93 61. AHORA ESTOS ESTUDIOS AVANZAN RAPIDÍSIMO Y QUEREMOS PONER AL SERVICIO DE QUIEN VIENE A NUESTRA CONSULTA TODAS LAS INVESTIGACIONES QUE APAREZCAN MIENTRAS DURE SU TERAPIA.

deportivo diseñó un programa de ejercicios exclusivamente para ti que puedes seguir en casa, en el gimnasio o con el apoyo de un entrenador personal. El anti-aging distingue dos tipos de estrés: el oxidativo, que se regula reequilibrando los biomarcadores del paciente y el mental, que también participa en el proceso de envejecimiento, pues, la desestabilización del sistema nervioso acelera la aparición de signos relacionados con la edad. Se enseña al paciente a eliminar la tensión y fomentar el pensamiento positivo, para conseguirlo se utilizan desde el control de la respiración a técnicas heredadas del yoga y otras prácticas orientales.

¿Cuándo se notan sus efectos?

A los tres meses de tratamiento se sentirá con más energía y su vulnerabilidad ante pequeñas dolencias disminuirá. A largo plazo, el objetivo es disminuir la atrofia muscular, mejorar la resistencia al esfuerzo, la mineralización ósea, el flujo sanguíneo y reducir los depósitos de grasa. La terapia repercute en la libido, estimulando la actividad sexual y en la piel, que gana elasticidad. Los beneficios también se notan en el cerebro: mejora la agilidad mental, la concentración y la memoria. La consecuencia es que se fortalece la protección del organismo ante las enfermedades: se reduce el riesgo de patologías cardiovasculares y tumores.

Más joven ¡y más guapo!

Cuando te sientas más joven quieres que tu imagen refleje ese bienestar. Los cuidados de belleza son el complemento ideal del anti-aging. «Para

mejorar el estado de la piel y reducir los signos de la edad recomendamos: multinyecciones, dermoabrasiones, sueros biológicos y productos ionizables, botox y todo tipo de terapias activas», dice Maribel Yébenes, esteticista (tel: 91 411 74 04).

Pensar en positivo rejuvenece

Los factores físicos no son los únicos que marcan el envejecimiento, la agilidad mental y el control del estrés influyen en el bienestar de una persona. «Algunos acontecimientos marcan psicológicamente la vida, como problemas familiares o preocupaciones. El estrés mental repercute en el organismo, así que pretendemos enseñar al individuo a mantener un equilibrio psicológico a través de ejercicios de meditación, concentración y memoria», explica Jorge Planas, director médico de la Clínica Planas (tel: 93 203 28 12). Entre los exámenes que se hacen en su centro, se incorpora una evaluación psicológica que denota la capacidad para manejar las situaciones complicadas. Algunos de los métodos empleados para controlar la ansiedad y desarrollar la memoria y la concentración se apoyan en técnicas orientales.

DICEN QUE EL REY DON JUAN CARLOS ESTÁ EN PLENA FORMA GRACIAS AL ANTI-AGING. ANTONIO BANDERAS Y CATHERINE Z JONES SIGUEN TRATAMIENTOS ANTIEDAD.

¿QUÉ ANÁLISIS SE REALIZAN?

Las pruebas se hacen en una jornada. Algunos centros envían parte de los análisis a laboratorios especializados en Estados Unidos y Austria.

Hay que contestar un cuestionario: expectativas, antecedentes familiares y personales, estilo de vida, etc. Y, a continuación, pruebas de cuatro tipos:

Fisiológicas y funcionales:

A través de un programa informático se valora el estado de 12 parámetros claves en la evolución del envejecimiento: «Capacidad respiratoria, visual, auditiva, etc... y el estado de memoria, sensibilidad y reflejos, que merman cuando avanza la vejez. Los resultados se comparan con las medias de la población de igual edad cronológica y así se detecta en qué momento biológico se encuentra la persona», explica Jesús Sierra, director médico del programa anti-aging en el Longevity Institute International of Spain (tel: 91 561 60 03).

Celulares y de piel:

Con una biopsia de piel de una zona nunca expuesta al sol se comprueba el estado histológico: «Existe una teoría —dice el doctor Sierra— que sostiene que el deterioro de un fragmento de piel que no haya sufrido envejecimiento solar puede compararse al de los vasos sanguíneos, así que este examen nos proporciona una valiosa información». La muestra se obtiene de detrás de la oreja aplicando una ligera anestesia.

Bioquímicas y moleculares:

Los análisis de sangre, saliva, suero y orina ofrecen información biológica sobre el estrés oxidativo, el Ph y un detallado perfil hormonal.

ADN

Según el daño que refleja el ADN se puede analizar la repercusión que han tenido en las células los radicales libres. Las pruebas se realizan a lo largo de una jornada.

Se analizan 21 marcadores biológicos. Además, explican los especialistas de la Unidad de la edad de CIMA (Centro Internacional de Medicina Avanzada).

1. Historial clínico.
2. Pulso y pulso periférico.
3. Función y capacidad pulmonar.
4. Variabilidad de la frecuencia cardíaca.
5. Test de memoria.
6. Test de inteligencia estructural.
7. Test de personalidad.
8. Test de coordinación.
9. Test de reacción auditiva.
10. Medición de la frecuencia de audición.
11. Tiempo de reacción visual.
12. Medición de la sensibilidad vibrotáctil.
13. Test de comportamiento nutricional.
14. Análisis de la dieta y agenda dietética.
15. Medición sectorial de la composición corporal: peso, grasa corporal, masa muscular, masa hídrica.
16. Calidad del tejido.
17. Situación bioenergética y capacidad de reacción ante estímulos.
18. Medición de la fuerza de las manos.
19. Condición física y umbral anaeróbico.
20. Reacción neuro-muscular.
21. Análisis clínicos: perfil anti-aging, estrés oxidativo, hormonas...

Y con toda esta información, un sofisticado sistema informático se encarga de valorar la edad biológica del paciente y, al mismo tiempo, determina los puntos en los que ha envejecido a mayor velocidad de la debida.

Dónde ir

Anti-aging Institute
Pº Castellana, 114 - 2º. Madrid.
Tel: 91 515 93 61.
www.inestetica.com

Instituto de Benito
Marqués de Villalonga, 12.
Barcelona. Tel: 93 253 02 82.

Centro Teknon Vilana, 12.
Barcelona. Tel: 93 393 31 52.
www.teknon.es

Clínica Planas
Pere de Montcada, 16. Barcelona.
Tel: 93 203 28 12.
www.clinica-planas.es

Instituto Dexeus. Calatrava,
83. Barcelona. Tel: 93 227 47 47.
www.ideus.es

Longevity Institute
Henares, 13. Madrid.
Tel: 91 561 60 03.

Unidad CIMA
Pº Manuel Girona, 33. Barcelona.
Tel: 93 552 27 00.
www.cimacine.com

Clínica Vicario Marqués
de Riscal, 9. Madrid.
Tel: 91 210 25 12.

Dr. Berro, Clínica Quirón
Barcelona. Tel: 93 264 81 89.

¿CUÁNTO CUESTA?

El precio medio del tratamiento es de unos 6.000 € e incluye el estudio previo y los complementos recetados para los seis primeros meses del programa. Tras el primer análisis y la prescripción se abona una cuota anual por las consultas de seguimiento, donde se valora la evolución del paciente.