



## UN DÍA ANTIAGING EN LA VIDA DE JORGE PLANAS

**7.30** Suenan el despertador. Miro en la mesilla de noche por si hay alguna nota con algo importante de lo que deba acordarme.

**8.00** Desayuno un zumo de naranja y dos tostadas integrales con tomate y jamón de Jabugo.

**8.30** Cirugía.

**11.30** Me como un plátano (u otra fruta) o me bebo un zumo de naranja.

**14.00** Hago 45 minutos de deporte, más otros 10 o 15 de estiramientos.

**15.15** Como ligero.

**15.45** Relajación de 15 minutos. Puede ser un baño, una pequeña siesta o, simplemente, un momento de paz interior.

**16.00** Comienzo a pasar consulta.

**16.30** Sigo bebiendo agua. Consumo 2 litros de agua mineral cada día.

**20.30** Acabo de trabajar.

**21.00** Si es jueves, me dan un masaje de una hora.

**22.00** Cena ligera

**23.30** Duermo.

### JORGE PLANAS Gerente de la Clínica Planas

Fue él quien importó el término *antiaging* a España. Lo descubrió en Nueva York en 1996, tras entrar por equivocación en un congreso en el que se debatía sobre cómo frenar el envejecimiento. Jorge Planas es un adelantado a su tiempo, aunque se conserva tan bien que parece que su reloj biológico vaya retrasado.

#### El antiaging es...

"La especialidad médica que analiza las causas del envejecimiento para intentar controlarlas y así ralentizar el proceso".

#### El estrés

"Me cuesta controlarlo. Para conseguirlo debería cambiar drásticamente mi vida profesional. Cada noche apunto en una hoja, que dejo encima de la mesita, las cosas importantes que me esperan al día siguiente. También me escribo mensajes del tipo: 'controla mejor tus emociones' y sigo un programa de ejercicios cerebrales (lo llamamos *brain-fitness*) para disminuir el estrés y potenciar determinadas áreas del cerebro".

#### La autorelajación

"Utilizo la técnica de relajación autógena de Schultz. Se basa en la autohipnosis y consiste en repetir una serie de frases que inducen a sensaciones de pesadez y calor en las extremidades, en seguir un ritmo respiratorio determinado, y en regular así los latidos del corazón. De esta forma, por autosugestión, controlo mis sensaciones y alejo mi mente del día a día. Después de 10 minutos practicándola, estoy mucho más relajado".

#### La alimentación

"Desayuno un zumo de naranja y dos tostadas integrales con tomate y jamón de Jabugo. A media mañana, entre operación y operación, me como una pieza de fruta. En cuanto a la comida y la cena, intento que sean equilibradas: con un 50% de proteínas, un 30% de grasas y un 20% de hidratos de carbono. El desorden, tanto en las cantidades como en los horarios, es lo peor que hay para el organismo".

#### La dieta hipocalórica

"Cada vez intento comer menos. Los especialistas tenemos la certeza, porque hay muchos estudios

que así lo indican, que restringir las calorías nos hace más longevos. No cuento las calorías ni peso los alimentos, pero soy consciente de lo que como. Siempre recuerdo lo que decía Valentí Fuster: 'hay que comerse la mitad del plato...hasta que uno se acostumbre a comer menos'".

#### Los suplementos

"Gracias a los cambios que he ido introduciendo en mi dieta he conseguido reducir bastante la lista, pero aún tomo algunos: Omega 3 (para equilibrar mi perfil de ácidos grasos), diversos preparados de vitamina E (para proteger los ácidos grasos poliinsaturados del estrés oxidativo) y una fórmula magistral que me ha diseñado el Dr. Bayón (para proteger a las mitocondrias, la 'fábrica de energía' de la célula)".

#### El ejercicio

"Sigo un programa diseñado a la medida de mis necesidades (y de mis posibilidades), que además me ayuda a regular mi equilibrio hormonal. Lo que funciona en este sentido es plantearse metas. Hace un tiempo, por ejemplo, me preparé para correr la maratón de Londres 2003... que conseguí acabar, por cierto. En diversos momentos de mi vida he practicado fútbol, taekwondo, boxeo, tenis, esquí... Ahora tengo un entrenador personal y suelo ir al gimnasio de la clínica cuatro veces por semana. Hago ejercicio aeróbico, pero nunca menos de 40 minutos y nunca más de 60. A partir de los 60 minutos, aumenta el cortisol, los depósitos de ácido láctico...y el estrés del organismo que te hace envejecer".

#### El sexo

"Es una buenísima terapia anti-envejecimiento. Una de las mejores que conozco. Tenemos que tener muy claro que es perfectamente posible disfrutar de él hasta, por lo menos, los 90 años".

