



# BOOM ANTI AGING

Más allá del marketing, las terapias antiedad cumplen con su objetivo: mejorar al máximo la calidad de vida a través de la prevención.

por Elena González

**E**l interés por las terapias antiedad, los cuidados cosméticos que evitan el envejecimiento prematuro o las dietas y disciplinas deportivas orientadas a frenar los efectos nocivos del paso del tiempo en nuestro cuerpo empiezan a desbancar a los tratamientos milagro y a la recetas mágicas. Es una realidad: la cultura de la prevención triunfa y se consolida en el mundo de la belleza. En torno a los ocho mil euros –y aguardar una apretada lista de espera– es lo que puede costar un tratamiento antiaging en uno de los mejores centros especializados en medicina antienvjecimiento. La Planas en Espa-

ña, La Prairie en Suiza o la clínica del doctor Ivo Pitanguy en Brasil son algunos de los renombrados Medispa que acogen a deportistas, artistas, políticos y famosos del panorama internacional con la mayor discreción y unos excelentes resultados. Pero ¿qué hay detrás de esas puertas, blindadas a los bolsillos corrientes? «Tratamientos de última generación, tecnología de vanguardia y, sobre todo, medicina preventiva, predictiva y reparadora.» Así lo afirma el doctor Javier Herrero, de la Clínica Teknon, cuando explica que, lejos de las fórmulas prodigiosas y de las falsas promesas de eterna juventud, la especialidad de estas clínicas es desarrollar programas globales en los que los hábitos de vida, las dietas, el deporte y »



belleza antiaging

## LA DIETA DEL «SENTIDO COMÚN»

LA RESTRICCIÓN CALÓRICA, LA CLAVE DE LA LONGEVIDAD

Según el doctor Manuel Sánchez, director del departamento de Nutrición y Dietética de la Clínica Planas, en la actualidad «la dieta de la restricción calórica es la única capaz de aumentar la longevidad de las personas». Y es que se ha demostrado científicamente que un bajo consumo de calorías frena los procesos de oxidación de las células y disminuye la presencia de hormonas hipofisarias, que influyen en el deterioro del organismo. Eso sí, el experto aclara que reducir la ingesta de calorías no es comer menos. «Es tomar lo adecuado en función del metabolismo de cada persona o, lo que es lo mismo, adaptar la cantidad y el tipo de nutrientes a las necesidades de nuestro organismo.» Aconseja consumir los productos de temporada, ya que contarán con una mayor concentración de vitaminas y oligoelementos beneficiosos para el organismo.

LO QUE NO DEBE FALTAR EN LA NEVERA

La nutricionista Petra Navarro, del centro Instimed, ha elaborado la lista de la compra adecuada para llevar una dieta lo más saludable posible. Toma nota.

**Acete de oliva.** Gran protector cardiovascular, mejora la función cognitiva y previene la osteoporosis.

**Productos naranjas.** Los betacarotenos presentes en las frutas y hortalizas de color anaranjado (albaricoques, tomate, calabaza, zanahorias...) protegen de enfermedades crónicas provocadas por los radicales libres. Además, son un fotoprotector natural de la piel.

**Frutos rojos.** Contienen fitonutrientes, conocidos como flavonoides, que disminuyen el riesgo de enfermedades degenerativas del cerebro.

**Pescado.** Rico en Omega 3, previene la acumulación de grasa en las arterias.

**Marisco.** Contiene selenio y zinc, dos minerales que fortalecen el sistema inmunitario.

**Yogures desnatados.** Incorporan microorganismos vivos beneficiosos para el cuidado de la flora intestinal.

**Té y café.** Tomados una vez al día son una inmensa fuente de antioxidantes.

la salud mental tienen tanta o mayor importancia que los tratamientos estéticos. Además, el experto precisa que, gracias a los avances en investigación con células madre, al conocimiento del mapa genético o a las nuevas técnicas de diagnóstico, se cuenta con los recursos suficientes para adelantarse a los achaques de la edad y elaborar un programa personalizado con el que alcanzar una vejez plena y feliz. «Por lo tanto, es una inversión que merece la pena, ya que no nos quedamos sólo en el físico y eliminamos los signos de la edad con un bisturí u otro tratamiento puntual, sino que nuestra labor es desarrollar terapias completas que mejoran a largo plazo la salud y calidad de vida de las personas», asegura Javier Herrero.

El elevado precio de estos tratamientos antiedad incluye un exhaustivo estudio de la calidad de la piel, de los niveles hormonales, hábitos de vida, estado anímico y físico de la persona y las probabilidades que tendrá de padecer en el futuro enfermedades comunes, cardiovasculares o específicas, como la osteoporosis.

### VALORES EN JUEGO

Durante el examen, que en algunos centros, como la Clínica Planas, puede durar varios días, participan endocrinos, dermatólogos, cirujanos, psicólogos o expertos en deporte que elaboran un diagnóstico personalizado. A partir de los resultados, los médicos proponen pautas correctas de alimentación, ejercicio físico, hábitos de vida y terapias mentales que, según los expertos, potencian y prolongan los beneficios de los tratamientos estéticos. De hecho, el seguimiento y las revisiones son anuales, por lo que «podríamos decir que

se elabora un proyecto de vida para envejecer de forma saludable», señala el doctor Manuel Sánchez, subdirector del equipo antiaging de la Planas. Para la doctora Laura Salvador, del Centro Antiaging Group Barcelona (tel.: 902 013 713), la mayoría de los beneficios del antiaging son consecuencia del chequeo previo. Y es que, además de análisis de sangre y otras pruebas clásicas, para realizar cualquier terapia se tienen en cuenta factores biológicos, fisiológicos, bioquímicos y clínicos, conocidos como biomarcadores. En concreto, la Unidad Antiaging que Salvador lidera obtiene parte de esta información con una potente herramienta de última generación conocida como Electro Intersticial Sonomatograma (EIS). «Se trata de un moderno sistema de biodiagnóstico que mediante una pequeña corriente mide la actividad del líquido intersticial que baña

las células de los órganos». De esta forma es posible determinar cuál es el equilibrio hormonal del paciente, parámetros sanguíneos o el exceso de radicales libres presentes en el organismo. «Y lo mejor —apunta— es que permite una detección precoz de patologías y una valoración completa del funcionamiento de los órganos.»

### EL ARTE DE REJUVENECER

El doctor Ricardo Ruiz, responsable de la Clínica Dermatológica Internacional Skin Logic (91 444 9797), señala que la batalla contra el paso del tiempo es para algunas mujeres una fuente de estrés e infelicidad, cuando lo que hay que hacer es «aprender a considerar la suma de años como algo natural». Asegura, además, que envejecer bien no es algo casual que ocurre por accidente o que dependa del mapa genético de cada perso- »



belleza antiaging

## UN FÍSICO A PRUEBA DE AÑOS

### OBJETIVO: COMBATIR EL SEDENTARISMO

Los centros deportivos **Reebok Sport Club** cuentan desde hace unos meses con un novedoso tratamiento antiedad que ayuda a estar siempre en forma, mejorar la capacidad funcional y estimular la vitalidad. Optimal Health & Performance es un programa multidisciplinar que, además del deporte y la puesta a punto física, tiene en cuenta otros factores relevantes, como la alimentación, el bienestar mental o los cuidados estéticos. Diagnóstico, pautas de actuación y seguimiento personalizado son las tres etapas en las que se desarrolla este novedoso programa cuyo objetivo es combatir el sedentarismo. A nivel físico ayuda a mantener la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación de movimientos y fortalece el aparato locomotor. Además, se obtienen resultados visibles desde los primeros días y a largo plazo.

**Reebok Sport Club, Madrid; teléfono: 914 260 507; www.reebokclub.com**

### ALTA TECNOLOGÍA PARA TODOS LOS PÚBLICOS

La **Unidad de Medicina del Deporte del hospital Quirón de Barcelona** acaba de poner en marcha Quirón Sports Elite, un programa creado por un equipo de doctores especializados en medicina del deporte que te ayudará a poner a punto tu cuerpo de forma segura. Concebido como un tratamiento antiaging avanzado, se diferencia del resto de terapias antiedad porque incorpora las tecnologías médicas más avanzadas que se aplican a los deportistas profesionales. Además, da una respuesta efectiva a las necesidades de cualquier persona. El centro ofrece tres modalidades distintas de tratamiento: Elite Line, indicado para quienes quieren conocer y mejorar su condición física; Elite Advanced, perfecto para los deportistas de competición semiprofesionales; y, por último, Elite Professional, que da una eficaz respuesta a los deportistas profesionales que precisan un control integral, continuado y personalizado de su rendimiento adaptado a las características de su temporada deportiva.

**Unidad de Medicina del Deporte Quirón, Barcelona; teléfono: 93 201 81 06; www.quiron.es**

na, sino que influyen otros factores, como la actitud positiva y realista ante el envejecimiento, no fumar, tener una actividad social adecuada y, por supuesto, llevar unos hábitos de vida saludables. A la hora de recomendar tratamientos estéticos de rejuvenecimiento, el doctor Ruiz apuesta por la prevención y aconseja tratar las arrugas de expresión antes de que sean profundas. «La combinación del botox, para relajar los músculos depresores de la cara, con el ácido hialurónico, para "rellenar" los primeros surcos, constituye hoy el eje del tratamiento preventivo del envejecimiento facial.» Para la flacidez, añade, «no hay nada espectacular sin cirugía, salvo la radiofrecuencia, que de forma discreta difumina algunas imperfecciones, mientras que para mejorar la calidad de la piel, el láser fraxel es ahora mismo la opción más segura». En cualquier caso, admite que estas técnicas deben ayudar a envejecer con elegancia y discreción, conservando la expresión del rostro y manteniendo la armonía entre la cara, el cuello y las manos.

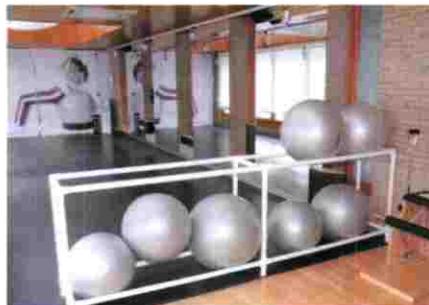
Por otra parte, la edad adecuada para empezar cualquiera de estos tratamientos no depende de los años, sino de la calidad de la piel, de sus necesidades, o de la «fuerza» de los músculos de la cara en el caso del botox. Es decir, «a los veinticinco años es posible tener un entrecejo o unas patas de gallo muy marcadas y que mejorarían mucho con la toxina botulínica. Sin embargo, hay personas de sesenta años que no tienen esos rasgos tan definidos y que no necesitan estas infiltraciones». Del mismo modo, la aparición de manchas solares o las arrugas de alrededor de la boca no dependen de la edad, sino de la naturaleza de la piel, de manera que es el dermatólogo quien debe

valorar al paciente y recomendar de una forma prudente el tratamiento que considere más adecuado.

### «RECETAS» ANTIEDAD

Sobre los cuidados diarios de la piel, los dermatólogos consultados coinciden en afirmar que el mejor cosmético para prevenir el paso del tiempo es utilizar una buena crema de pro-

tección solar todo el año, a cualquier hora y en cualquier lugar. También, apunta Ruiz, «se puede utilizar de día alguna crema con ácido glicólico y por la noche una combinación de retinoides y vitamina C». Como complemento, el experto recomienda aplicar cada dos o tres días una pequeña cantidad de ácido retinoico al 0,025% o 0,05%, disminuyendo »



Una de las salas de Reebok Sport Club, donde se realiza el programa antiaging.



El programa de Quirón Sports Elite incluye la burbuja hinchable de aire puro.



## LOS CUATRO MAGNÍFICOS

•SÉRUM: «GÉNIFIQUE», DE LANCÔME; CONSIGUE ACTIVAR LOS GENES QUE SE RALENTIZAN CON LA EDAD (90 €).  
•CONTORNO DE OJOS: «REGARD DE LUMIÈRE», A BASE DE PIEDRAS PRECIOSAS, DE BVLGARI (85 €).  
•CRÉMA DE DÍA: «YOUTH SURGE SPF 15», DE CLINIQUE, ANTIOXIDANTE Y PROTECTORA (57 €).  
•CRÉMA DE NOCHE: «CAPTURE R60/80 NUIT», DE DIOR (96,67 €); ACTÚA SOBRE EL METABOLISMO CELULAR NOCTURNO.

la frecuencia si se nota la piel muy seca e irritada. La noche que no se aplique el ácido –asegura–, lo mejor es usar vitamina C o una crema hidratante. Según el doctor José Vicente Lajo, cirujano cosmético del centro Royal Medical Estética, evitar el estrés oxidativo y el fotoenvejecimiento que provocan los rayos solares o la contaminación es el primer paso para conservar una piel sana y bonita. Así, las cremas hidratantes de día deben contener en su formulación un factor de protección solar alto. Además, Lajo recuerda que el mejor tratamiento preventivo es mantener una correcta higiene e hidratación con los productos adecuados según la calidad de la piel, su grosor, sensibilidad y necesidades, y no tanto fijándonos en los

precios. De forma específica, si hay manchas y se desea difuminar su aspecto, van muy bien los productos con enzimas Qh, Q10 o las vitaminas A, C y E, mientras que para mejorar la oxigenación de la piel son convenientes las limpiezas a fondo con tratamientos de exfoliación diarios. «Los productos glicólicos, los elaborados con microcristales o a base de hueso de aguacate resultan una opción segura y efectiva para retirar todos los restos de impurezas, cosméticos y células muertas que se acumulan sobre la piel dejándola apagada y dificultando que penetren el resto de los productos.»

### TERAPIA ALTERNATIVA

Para quienes apuestan por los tratamientos más naturales a la hora de cuidarse, existen opciones como la kinesiología holística, importada de Estados Unidos. Una de las más reconocidas expertas en la materia es la doctora Mar Maeztu Herrera, quien dirige la Unidad de Kinesia de la Clínica Incosol (952 860 909), en Marbella. «Lo más interesante es que se trata de una cien-

## LA TERAPIA HORMONAL

En algunas fases de la vida de la mujer, como puede ser la etapa pre o menopáusica, tras un embarazo o incluso por una alimentación incorrecta y unos hábitos de vida desordenados, está demostrado que se altera el sistema endocrino u hormonal encargado de marcar los ciclos de la menstruación, la fase de sueño-vigilia, los niveles de saciedad y otras funciones vitales del organismo. El doctor Javier Herrero, cirujano plástico del Centro Médico Teknon, precisa que, entre los pacientes que deciden someterse a un tratamiento antiaging, en torno a un veinte-veinticinco por ciento presentan alteraciones hormonales que afectan a los ritmos biológicos, al estado anímico y en cierta medida al aspecto físico y calidad de la piel. Por este motivo, «cuando los estudios y diagnóstico del paciente demuestran que existe un evidente desorden de este tipo recurrimos a la modulación de sus hormonas, una de las terapias más complejas pero con mayores resultados que ofrecen los tratamientos antiaging». «Con esta terapia hormonal –que nada tiene que ver con hormonarse o con la utilización de hormonas del crecimiento, prohibidas en Europa–, ayudamos a corregir síntomas y las alteraciones que hasta no hace mucho tiempo se consideraban las normales de la edad».

• Más información: Centro Médico Teknon, Barcelona.  
Teléfono: 93 290 62 00, [www.teknon.es](http://www.teknon.es).



belleza antiaging

cia abierta que combina otras ciencias, como la fitoterapia, la medicina ortomolecular y la homeopatía.» La terapia comienza con un chequeo y análisis específico de todos los órganos del cuerpo, de la función ósea, de las articulaciones, de los músculos y de los sistemas sanguíneos, linfático inmunológico y nervioso. También se estudian las carencias nutricionales que pueda tener el paciente en vitaminas, enzimas, oligoelementos, minerales, aminoácidos,

antioxidantes y ácidos grasos esenciales como el Omega 3, Omega 6 y Omega 9. De esta manera es posible detectar alergias, intolerancias alimenticias, infecciones, intoxicaciones y trastornos del sistema endocrino.

Otra de las claves de la kinesiología es enseñar al cuerpo a que funcione correctamente mediante la liberación de toxinas y depuración general del organismo. Al equilibrar los niveles de colesterol, triglicé-

dos y ácido úrico se produce una revitalización celular visible incluso en el aspecto de la piel. Además, en el resto del organismo aumenta la capacidad de resistencia inmunológica, es decir, nos hacemos más resistentes a las infecciones y enfermedades. A nivel intelectual, se ha comprobado que la «limpieza» que experimenta el cuerpo reduce el estrés y estimula nuestra agilidad mental, la capacidad de concentración y la memoria. ■

## Con nombre propio

Sus lujosas instalaciones y singulares terapias antiedad les diferencian del resto. Los llamados Medispa son la combinación perfecta de salud, belleza, relax y placer. Sin duda, la forma más exclusiva de cuidarse.

### CLINIQUE LA PRAIRIE, SUIZA

Los prestigiosos premios World's Best Medical Spa y Best European Medical Spa avalan el nombre de esta clínica de más de setenta años de historia ubicada en los Alpes suizos. Pionera en investigación antiaging y conocida por sus selectos pacientes o por los más de treinta mil euros que cuesta la estancia durante una semana, su tratamiento estrella es la Terapia de Revitalización. Se trata de un lujoso programa rejuvenecedor que, según sus creadores, mejora el aspecto físico, refuerza el sistema inmunológico, aumenta la vitalidad y combate los efectos del envejecimiento gracias al CLP, un extracto celular patentado que se administra por vía oral durante el tratamiento. Cuenta, además, con una unidad de belleza, dermatología y medicina estética.

*Clinica La Prairie, Clarens-Montreux (Suiza).*

*Teléfono en España: 934 816 396;*

*www.laprairie.ch*

### SHA WELLNESS CLINIC, VALENCIA

Este centro recién inaugurado fusiona la medicina tradicional, las terapias orientales y naturales y la dieta macrobiótica, de la que son seguidoras celebrities como la cantante Madonna, la actriz Gwyneth Paltrow o la top model brasileña Gisele Bündchen. Situado frente al mar, en la playa del Albir, cerca de Altea, cuenta con un complejo de lujo dedicado a la salud y el bienestar. Además de los tratamientos antiaging, en su oferta destacan los programas específicos de adelgazamiento, antitabaco, para ejecutivos, contra los efectos de la menopausia... todo a través de técnicas orientales y

occidentales y con un diagnóstico completamente personalizado.

El centro consta de cinco edificios independientes de sorprendente arquitectura que se comunican entre sí mediante puentes y que albergan 93 suites, amplias piscinas y cascadas, múltiples zonas de relax, así como jardines zen, mediterráneos y tropicales.

*SHA Wellness Clinic, Valencia.*

*Teléfono: 96 681 1199;*

*www.shawellnessclinic.com*

### CLÍNICA PLANAS, BARCELONA

Con dos sedes, una en Barcelona y otra en Madrid, esta clínica medico-estética de modernas instalaciones es un referente internacional en lo que a tratamientos antiedad y de cirugía estética se refiere. Su unidad de antiaging está dirigida por un amplio equipo multidisciplinar de más de veinte especialistas, expertos en diferentes ámbitos de la medicina.

Coordinados con un observatorio permanente en Estados Unidos, trabajan para ofrecer un servicio personalizado y científico de alto nivel. Su centro de Barcelona dispone de amplias instalaciones, rodeadas de jardines, equipadas con la última tecnología en análisis y diagnóstico personalizado. En total, la clínica cuenta con treinta y dos habitaciones preparadas para el máximo confort, cinco quirófanos, treinta y cinco consultorios y una biblioteca monográfica.

*Clinica Planas, Barcelona y Madrid*

*Teléfonos: 932 032 812 y 915 784 676.*

*www.planasday.com*



UNA DE LAS SALAS DE LA PRAIRIE (SUIZA).



RECEPCIÓN DE PLANAS (BARCELONA).



ENTRADA AL SHA WELLNESS (VALENCIA).