

— | Cuidados del cuerpo

Medicina antiedad para vivir mejor

Montse San Agustín
msanagustin@neg-ocio.com

En 2025, por cada adolescente habrá una persona de 60 años y en 2050, un tercio de la población será mayor de 65 años. En un siglo, la esperanza de vida en los países ricos ha pasado de los 40 años a principios del siglo XX hasta los 73 en 2000.

Son algunos de los datos del estudio presentado por los doctores Julián Bayón y Manuel Sánchez en su libro *Live más años sintiéndote más joven*, donde plantean unas serie de estrategias, consejos, métodos y técnicas para mantenerse ágil en la tercera edad, basados en la larga experiencia en la Clínica Planas, pionera en la aplicación de tratamientos antiedad.

Esta medicina, según el doctor Jorge Planas, director de la clínica, tiene como objetivo ayudar a "cumplir años con salud, limitando al máximo las enfermedades que acompañan al envejecimiento". Para ello, diferentes profesionales especializados elaboran un complejo tratamiento personalizado con el objetivo de ralentizar el impacto de este proceso natural de desgaste.

No hay recetas generales. Sólo después de una minuciosa exploración médica y co-

recta interpretación de los resultados, se evalúa el grado de desgaste acumulado y se formula una propuesta personalizada para combatirlo con eficacia. En cualquier caso, hay elementos comunes en todos los tratamientos: consejos dietéticos, programas de ejercicios físicos, técnicas de control de estrés y de estímulo de la memoria, y análisis de la conveniencia de aportar a la persona examinada hormonas, vitaminas, minerales o antioxidantes entre otros elementos.

Medicina con su apellido

El tratamiento puede costar alrededor de 6.000 euros. Las medidas ayudan a minimizar los efectos del envejecimiento, sobre todo en el aparato locomotor, el sistema inmune, la mente, la piel y la actividad sexual, controlando además los diferentes factores de riesgo cardiovascular y metabólico. Para conseguirlo se realiza un diagnóstico personalizado puesto que, explica el doctor Planas, "todo el mundo envejece de manera diferente, incluso las células y órganos tienen un tiempo diferente de deterioro". Tras los exámenes, se prescribe un procedimiento completo que incluye una dieta equilibrada -añadiendo si es necesario suplementos natura-

les-, ejercicios físicos y mentales y, sobre todo, un control riguroso del estrés, que es un agente importante en el envejecimiento debido a su poder oxidante.

Biochip de ADN

Conscientes del interés que suscitan estos tratamientos, la Clínica Planas ha sido la primera en incorporar el uso de un biochip para el diagnóstico. Se trata de un dispositivo a pequeña escala, formado por miles de fragmentos de material biológico extraído de un ser vivo y almacenado en un soporte sólido. El chip de ADN, en concreto, consta de una lámina delgada en cuya superficie se hacen orificios diminutos que se colocan de forma ordenada y se rellenan con fragmentos de ADN, con una secuencia que se conoce de antemano. El material genético se marca con reactivos fluorescentes o con sustancias que permiten una lectura con láser; la reacción de la molécula control con cada uno de los oligonucleótidos (secuencias cortas de ADN) hace posible apreciar, gracias a la fluorescencia emitida, si las secuencias responden a alguna anomalía. La suma de las distintas interacciones entre la molécula y las secuencias se mide de forma



Las nuevas técnicas sustituirán pronto a las pruebas descriptivas, como recuentos sanguíneos.

simultánea y permite al investigador revisar en un momento un grupo entero de genes.

Hasta ahora, los médicos sólo podían trabajar con 6 genes. Pero el nuevo biochip detecta hasta 70 alteraciones genéticas que pueden provocar el desarrollo de enfermedades vinculadas al envejecimiento, como las cardiovasculares o la osteoporosis. Y a finales de año se espera llegar a las 200 alteraciones genéticas. La utilización del biochip para realizar un diagnóstico en tratamientos antiedad permite obtener mucha información genética con un simple análisis de sangre y es mucho más rápido y eficaz que los test genéticos convencionales. "No se pueden modificar los genes pero es posible estudiar cómo aliviar las consecuencias de sus alteraciones" cuenta el doctor Bayón, coau-

tor del libro. Es decir, que no sólo permite predecir el riesgo de padecer alguna enfermedad común, sino que además marcará las pautas a seguir para prevenirlas, y el tratamiento farmacológico más adecuado para controlar la expresión de las variantes genéticas negativas.

En un futuro, según el doctor Planas, las nuevas tecnologías de la biomedicina, como este biochip, sustituirán a los diagnósticos basados en pruebas descriptivas, como recuentos sanguíneos o examen de los síntomas.

A partir de los treinta

Los doctores Bayón y Sánchez han tratado a más de trescientos pacientes, cuya edad media era de 50 años, con medidas antiedad. Su recomendación es que hay que cuidarse en el mismo momento en que se inicia el pro-

ceso de envejecimiento, que es a los treinta.

La medicina antiedad comprende elementos de diferentes ramas médicas, que coinciden en el objetivo de prolongar la vitalidad. Por ello, un tratamiento riguroso sólo puede proporcionarlo un equipo médico especializado. La Sociedad Española de Medicina Antienviejecimiento y Longevidad (SEMAL) es la organización científica oficial de la especialidad. Con el paso del tiempo, la medicina antienviejecimiento se convertirá en un sistema predictivo más que preventivo e incorporará la utilización de células madre, ingeniería de tejidos y otros recursos de nuevas tecnologías. Todo esto provocará el desarrollo de esta especialidad, que se convertirá en una de las más importantes del futuro.