



# La batalla contra la vejez comienza a los 35

## Tratamientos específicos garantizan un envejecimiento sano y tardío

NATALIA SANMARTIN Madrid

Imagínese poder jugar un partido de tenis a los 65 años con la misma energía que a los 45. El revés potente de siempre, ese saque que le ha hecho famoso, las muñecas flexibles, las rodillas sin crujidos, los pulmones y el corazón trabajando a niveles óptimos. Sin ahogamientos, sin sofocos. ¿Imposible? La ciencia asegura que hoy en día esa aspiración ya no es un sueño.

Se llama medicina *antiaging* (antivejez) y su objetivo es mantener la salud y las facultades físicas óptimas el mayor tiempo posible antes de morir. Eliminar las enfermedades, prevenir los impedimentos físicos y psíquicos, desterrar los achaques. "La idea del *antiaging* no es tanto prolongar la vida como asegurar que el periodo de tiempo que uno vive antes de la muerte la calidad de vida sea óptima, es decir, reducir al mínimo el tiempo que estamos enfermos o impedidos antes de morir", señala el doctor Javier de Benito, jefe de la unidad que lleva su nombre en la Clínica Teknon y especialista en *antiaging*.

Pese a que la batalla se dirige contra el envejecimiento, la especialidad no tiene nada

que ver con la cirugía estética. "El *antiaging* no incluye ningún tratamiento quirúrgico de estética. Su objetivo es regenerar físicamente el organismo de un modo integral, porque si por dentro no estamos bien no sirve de nada parecer jóvenes", explica el doctor Jorge Planas, de la clínica Planas y especialista en la materia.

Los pacientes que acuden a los programas *antiaging* en ambos centros tienen un perfil común. Abundan los profesionales liberales, los directivos y los empresarios. Hay presidentes de bancos y altos ejecutivos de grandes

empresas. Llegan a partir de los 35, 40 y 50 años. La gran mayoría tiene un nivel económico alto. Muchos son matrimonios o parejas.

"Hoy en día cualquiera puede hacerse la cirugía estética. El *antiaging*, en cambio, no está tan extendido, pero ocurrirá como en todo. Con el tiempo bajarán los precios y se convertirá en una especialidad de medicina preventiva para todos", afirma Planas. El precio en la clínica Planas es de 6.000 a 7.000 euros al año. En Teknon aseguran que depende de las características del paciente, pero la cifra es similar.

## La pérdida de facultades comienza a los 20, pero se nota diez años después

Aunque se le salten las lágrimas al leerlo, su proceso de envejecimiento comenzó a la tierna edad de 20 años. "Envejecemos a partir de los 20 años, pero los signos no aparecen a partir de diez años después, es decir, en torno a los 30 o 35 años", señala Javier de Benito. Es la edad en que los deportistas, por ejemplo, abandonan sus carreras, incapaces de mantener la

misma forma física y una buena capacidad de recuperación. De Benito considera que la banda de edad óptima para realizar un tratamiento anti-envejecimiento es de los 40 a los 60 años. "A veces vienen pacientes de 75 años a los que les han realizado tres *bypass* y tienen otras dolencias y hay que decirles que no son adecuados", añade.

En general, cuando el paciente decide realizar un tratamiento *antiaging* se examina a fondo su estado de salud para descartar patologías. Se realizan análisis de orina, sangre y saliva. Se analiza su complejidad física, su musculatura y su grasa corporal. Se le realiza un *Total Body Scan* (un escáner de todo el cuerpo) para descartar cualquier enfermedad.

La estrella del diagnóstico, sin embargo, es el análisis de polimorfismos a través de la saliva, una serie de indicadores que permiten predecir el riesgo de enfermedades del paciente (hipertensión, de-

presión, Alzheimer, cáncer de colon, de mama, diabetes...) ya sea por herencia genética o por estilo de vida.

"Podemos saber si está más o menos predispuesto a tener enfermedades cardiovasculares, por ejemplo. O si el tabaco afecta mucho a su organismo o menos que a otra persona", señala Jorge Planas. La información que se obtiene se incluye en el tratamiento. "Si sabemos que un paciente tiene riesgo de desarrollar un cáncer de colon, incluimos en el programa, además de una dieta adecuada, una colonoscopia anual. La idea es estar prevenido y pillarlo a tiempo", explica Javier de Benito.

Una vez realizado el diagnóstico se fija el tratamiento, que es siempre personalizado y que incluye un programa de ejercicio físico, una dieta saludable y adaptada al paciente, suplementos de antioxidantes, aminoácidos, enzimas y oligoelementos que reparen el organismo y, en caso de ser necesario, tratamiento hormonal. "Es una medicina preventiva y personalizada. Identificamos los puntos débiles del paciente y actuamos en consecuencia", afirma Javier de Benito.

Jorge Planas, de 42 años, lo tiene claro: él mismo acaba de apuntarse al programa.

## BENEFICIOS DEL PROGRAMA

### LOCOMOTOR

Los tratamientos *antiaging* benefician el aparato locomotor. Se disminuye la atrofia muscular, se aumenta la mineralización de los huesos, se reducen los procesos inflamatorios y se aumenta la fuerza muscular. El paciente mejora la resistencia al esfuerzo y logra reducir los depósitos de grasa. Hay una remodelación corporal.

### SISTEMA INMUNE

La alimentación adaptada a las necesidades y los complementos nutritivos provocan un reforzamiento del sistema inmunológico. La consecuencia es una mejoría general que se traduce en una mayor resistencia a los resfriados, catarros y todo tipo de infecciones.

### VIDA SEXUAL

La mejoría en este aspecto es evidente en ambos sexos. Una mayor vitalidad física y psicológica incide muy directamente en la calidad de las relaciones.

### PIEL

Pese a que no se trate de un tratamiento estético, las terapias *anti-envejecimiento* mejoran el aspecto de la piel. Se vuelve más elástica, más suave, con mayor grosor, hidratación y velocidad de cicatrización.



### MENTE

La pérdida de vigor mental es uno de los grandes handicaps de la vejez. Los tratamientos proporcionan más capacidad, más velocidad y claridad mental. Mejora el estado de ánimo y se refuerza la memoria.

### BIENESTAR

La sensación de bienestar físico y psíquico aumenta. Se consigue reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y oncológicas.