

# Suspendida en el tiempo

Por Ana Fernández Parrilla

*Es la palabra mágica, el arma (casi) definitiva en la carrera por un cuerpo y una mente en forma el máximo tiempo posible: medicina 'antiaging', una recientísima especialidad a la que recurrir a partir de los 40 años. Su plan de ataque incluye varios frentes: dieta, dosis de vitaminas, oligoelementos y hormonas, entrenamiento físico y mental... Un completo programa de última generación destinado a cambiar hábitos de vida que se fija después de un estudio de ADN y otros exámenes y pruebas neuropsicológicas. El impacto de las nuevas tecnologías en sus procedimientos es impresionante. Sin embargo, en la base de todo tratamiento para retrasar el envejecimiento siguen operando dos factores de larga tradición en la medicina y la cosmética: consumir menos calorías y practicar el suficiente ejercicio. La alimentación es el caballo de batalla contemporáneo. La preocupación por la cantidad y calidad de los alimentos no va acompañada, sin embargo, de un cambio real en los hábitos. Mucha gente recurre a nutricosméticos y alimentos funcionales que compensen los desequilibrios que no somos capaces de paliar con la dieta, una estrategia que aún no tiene el beneplácito de el cien por cien de los médicos. Sin embargo, deben ser ellos los que indiquen qué cantidad y tipo de suplementos vitamínicos debemos tomar para evitar intoxicaciones o efectos nocivos. La piel, el indicador exterior de nuestro estado interior, debe cuidarse al máximo. Los rayos ultravioleta, la contaminación y el estrés son los enemigos a batir. Y mientras en los laboratorios trabajan sobre la longevidad de las células, algo que veremos en un futuro próximo, ya podemos recurrir a extractos de levadura, plancton, algas o al fundamental ácido hialurónico, instrumentos clave para preservar la juventud.*

MAQUILLAJE, CAROLE LASNIER PARA LANCÔME CON BASE IDOLE ULTRA 03 BEIGE. COLORETE MAGIE BLUSH 06 ROSA. POLVOS MAT FINISH color FEVER 216 WALK THE CATWALK BROWN. BRILLO DE LABIOS, JUICY TUBE TRANSPARENT 00, CONTORNO CONTOUR PRO 310 ROSA ANÉMOMA. SOMBRA DE OJOS COLOR DESIGN 504 SPARKLING BRONZE Y COLOR DOSE 207 SABLE SAHARA

FOTO: FÉLIX BAUT DE SAINT-FÉLIX / CHAMAS. RELIZACIÓN: LAURENT DOMBROWICZ



Predecir el futuro:

## EL ADN

El estudio genético ayuda a pronosticar las enfermedades y patologías asociadas al envejecimiento. Con este método se pueden combatir de antemano

**Retrasar el paso** del tiempo y disfrutarlo en las mejores condiciones de vida es una realidad gracias a la medicina *antiaging*. Sus programas han sido diseñados para calcular y revertir el grado de declive que acompaña al proceso de envejecimiento. La década de los 40 es la edad en la que los expertos recomiendan someterse a uno de estos tratamientos preventivos, “cuando el organismo mantiene unos valores más estables a nivel sanguíneo, físico y mental”, explica Julián Bayón, director de la unidad de *Antiaging* de la Clínica Planas, una de las primeras en poner en práctica estos programas en España.

Escultura de cristal que sigue la forma de la hélice del ADN humano



Los biochips de la empresa SabioBBi

El estudio de ADN es la prueba determinante para la evaluación; hasta el momento se valoraban entre 6 y 24 mutaciones genéticas, pero con el *biochip* que lanzó en abril SabioBBi, actualmente se están analizando unas 69. *Aggingchip* es una lámina de cristal dividida en celdas a modo de tubos de ensayo que “permite concentrar en un solo soporte cada uno de los genes que afectan a las enfermedades y patologías asociadas al envejecimiento. Con él podemos medir la capacidad de los mecanismos de defensa natural y hasta predecir qué medicamentos serán seguros para el individuo”, explica el director médico de la compañía, José Ignacio Laos. La Clínica Planas es uno de los centros que acaba de incorporar esta herramienta producto de la biotecnología. Según el doctor Bayón, “es más sensible y económica que las que estábamos empleando hasta el momento. Nos da a

conocer simultáneamente las posibles anomalías cardiovasculares, el riesgo de padecer cáncer, osteoporosis, los niveles de oxidación del organismo... Basta con una muestra de saliva o de sangre y sus resultados están garantizados con un 99,7% de fiabilidad”.

Exámenes neuropsicológicos y otras pruebas encaminadas a calcular los hábitos alimenticios, el estrés y la capacidad atlética completan el estudio. Una vez recogidos todos los datos, tardarán aproximadamente un mes en presentar la propuesta de tratamiento: un plan de salud en el que se detallan la dieta, la dosis de vitaminas, oligoelementos y hormonas (si fueran necesarias), el programa de entrenamiento físico y los ejercicios adaptados a las necesidades individuales del paciente. Durante los meses posteriores se establecen una serie de consultas de control que servirán para objetivar los resultados y valorar la eficacia del tratamiento. Laura Salvador, especialista en medicina anti-envejecimiento de Antiaging Group Barcelona (Instituto Dexeus) insiste en que “se trata de modificar unos patrones de conducta en cuanto a alimentación, ejercicio físico... El tratamiento siempre ha de continuarse en casa y exige una implicación absoluta para que tenga éxito”.

### Comer menos alarga la vida

*Es la conclusión a la que han llegado los científicos después de investigar los efectos de la dieta restrictiva en ratas y monos. Los habitantes de la isla de Okinawa corroboraron la teoría: tras comprobar que el 17% de los adultos y el 36% de los niños consumían menos calorías que la media de los japoneses, los expertos confirmaron que el número de centenarios era cuarenta veces superior al de otras islas del país. “La base de la dieta ‘antiaging’ es la restricción de calorías. Al envejecer se pierde masa muscular y no se queman tan rápido”, afirma la especialista en ‘antiaging’ Laura Salvador. Aumentar la ingestión de vegetales de colores saturados —ricos en antioxidantes—, alimentos ricos en calcio —nueces y espárragos— y con un alto contenido en fibra —salvado, granos integrales y las frutas y verduras frescas—, sería una pauta a seguir. El terapeuta Hisashi Iose, de Shiatsu Assari, recomienda consumir aceites vegetales: “Mejor si es de oliva virgen extra porque es el que mayor cantidad de vitamina E aporta: dos cucharadas soperas al día es idóneo”. “Una dieta que incorpore los nutrientes adecuados y en la proporción acertada ha sido lo único capaz de demostrar su eficacia en el retraso del envejecimiento”, asegura Manuel Sánchez, de la Clínica Planas.*

### Beneficios del deporte

*La falta de actividad física se encuentra entre los diez factores de riesgo para la salud. La vida sedentaria, o lo que es lo mismo, hacer menos de veinte minutos de ejercicio tres veces por semana, puede disminuir en un 50% la expectativa de vida. Para que el entrenamiento sea eficaz “debe programarse de acuerdo a las exigencias individuales de cada persona, estar guiado por un experto y realizarse con regularidad”, advierte la doctora Salvador.*

Clínica Planas. Pere II de Montcada, 14. Barcelona. Teléfono: 932 032 812. [www.clinicaplanas.com](http://www.clinicaplanas.com). El primer año, 8.100 €; segundo y consecutivos, 5.900 € Institut Dexeus. Antiaging Group Barcelona. Sabino de Arana, 5-19. Edificio Consultas 3ª planta. Barcelona. Teléfono: 902 013 713. [www.medicina-antiaging.com](http://www.medicina-antiaging.com) Entre 1.850 € el tratamiento básico y 3.450 € el VIP Clínica Doctor Bayón. Andrés Mellado, 10. Madrid. Teléfono: 915 433 018 SabioBBi. Teléfono de información: 902 876 209. [www.sabiobbi.com](http://www.sabiobbi.com) Más información sobre clínicas que realizan el tratamiento *antiaging* en España en: [www.med-estetica.com/semal/miembros/index.html](http://www.med-estetica.com/semal/miembros/index.html)

El nuevo ‘Aggingchip’ detecta anomalías cardiovasculares o el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer o la osteoporosis



**Mal y con prisas.** Así es como se alimenta la sociedad del siglo XXI. La misma que nunca había estado tan preocupada por mantenerse joven y saludable como en los últimos años. Pero aquí llegan los nutricosméticos y los alimentos funcionales, dispuestos a salvar el escollo. A pesar de que se ha asumido la importancia que tiene una buena alimentación, a diario hay que enfrentarse a situaciones que dificultan mantener una dieta equilibrada. “Por eso, recibir determinados nutrientes en forma de alimentos funcionales o complejos vitamínicos puede ser aconsejable, siempre y cuando estemos informados debidamente y nos asesore un profesional”, dice la doctora Lizárraga, de la Fundación Cesnid (Universidad de Barcelona). No todos los expertos opinan igual; otros médicos y nutricionistas desaconsejan su consumo. Los científicos no terminan de ponerse de acuerdo sobre el beneficio de los suplementos antioxidantes, ya que no parecen tener las mismas propiedades cuando se extraen del alimento y se introducen en una cápsula. “En los alimentos existen otros componentes que potencian los efectos de las vitaminas y que

### Alimentos funcionales

*Prebióticos, probióticos, con ácido linoleico conjugado... el 10% de los alimentos que se consumen en Europa contienen algún componente que proporciona un efecto añadido para la salud. Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad de Las Palmas y presidente de la Fundación Dieta Mediterránea explica que estas sustancias, “pueden ser naturales o bien haber sido añadidas por medio de un proceso tecnológico o biológico”. Con la idea de proteger al consumidor, el 1 de julio comenzó a aplicarse el nuevo reglamento europeo de alegaciones nutricionales. La normativa obliga a las empresas que comercializan estos alimentos a demostrar con pruebas científicas las atribuciones reflejadas en su publicidad y etiquetado, en los que tampoco se puede hacer referencia a las supuestas propiedades preventivas.*

## Belleza interior

Una buena alimentación es clave para prevenir el deterioro físico, pero el ritmo de vida no siempre lo permite. Los alimentos funcionales y los complejos vitamínicos, consumidos con cautela, acuden al rescate

no suelen estar presentes en los suplementos. No debemos olvidar que su sobreingestión puede resultar tóxica”, advierte Raquel Bernácer, del Instituto Flora. Efectivamente, consumir dosis elevadas de vitamina E puede desembocar en una hipervitaminosis y generar una acción *pro-oxidativa* de las lipoproteínas de las membranas celulares. Lizárraga coincide en que, con los antioxidantes, “no siempre se cumple el ‘cuanto más, mejor’. Las combinaciones de varios antioxidantes en dosis pequeñas son más beneficiosas que dosis grandes de uno o dos de ellos”. Esto sucede porque se crea una sinergia entre ellas, como sucede cuando se asocian los betacarotenos y las vitaminas C y E con minerales como el selenio y el zinc. En cambio, el aporte indiscriminado de vitamina C, unido a un exceso de hierro, es perjudicial.

Los compuestos fenólicos del té verde o el vino tinto, los principios activos que contienen algunas especias —la cúrcuma del curry, la capsicina de la cayena— y los carotenoides tipo licopeno y luteína —presentes en la salsa de tomate y en las espinacas respectivamente— también pueden tener un efecto protector sobre el organismo. Manuel López Bueno, farmacéutico y director de comunicación de Pierre-Fabre Dermocosmética & Santé menciona “los complejos ricos en ácidos grasos Omega 3 y 6, que se integran en la pared celular favoreciendo la hidratación interna y mejorando la elasticidad de la piel”. Éste no deja de ser uno de los objetivos más abordados por la cosmética tradicional, pero la diferencia radica en que “la nutricosmética lo enfoca globalmente —actúa por igual sobre el rostro y el cuerpo— y trabaja desde las capas más profundas de la piel”, señala José Manuel Deblas, director de departamento científico de Laboratorios Innéov, aunque admite que “mientras las cremas tienen un efecto inmediato, requiere cierto tiempo comprobar la eficacia de estos *beautyfoods*”.

CESNID. [www.cesnid.es](http://www.cesnid.es)  
Instituto Flora. [www.institutoflora.com](http://www.institutoflora.com)

**01. PIERRE FABRE DERMOCOSMÉTICA & SANTÉ.** Seriane, a partir de una proteína de la leche que combate los efectos del estrés sobre el rostro 13 € (20 cápsulas) **02. LABORATORIOS PHERGAL.** Innovage, alisador cutáneo que redensifica la piel y reduce las arrugas, 24 € (40 comprimidos) **03. ENERZONA.** Omega 3 RX, obtenido por destilación molecular que conserva intacta sus propiedades, 37 € (100 ml) **04. PHYTO.** Phytophanère, estimula el crecimiento del cabello y las uñas y aporta flexibilidad a la epidermis, 42 € (120 cápsulas) **05. YACEL ADVANCED NUTRICOSMETICS.** Antiedad, el betacaroteno unido al licopeno luchan contra el fotoenvejecimiento. 17 € (28 comprimidos) **06. INNÉOV.** Firmeza, con isoflavonas de soja y vitamina C, 26 € (60 grajeas) **07. DR. MURAD.** Pack firmeza y tonicidad, refuerza la estructura de los tejidos, 90 € (programa para cuatro semanas) **08. IMEDEEN.** Time Perfection, contiene un complejo biomarino patentado que ejerce de sistema de defensa de la piel, 55 € (120 pastillas) **09. SANTIVERI.** Antiox, sus activos proceden de la levadura de cerveza, 18 € (60 cápsulas)