

## — | Medicina preventiva

# Objetivo: envejecer más tarde

Teresa Ruiz  
truiz@neg-ocio.com

No se trata de hacer un pacto con el diablo. Tampoco de convertirse en el Dorian Gray del siglo XXI. El objetivo es retrasar al máximo el envejecimiento, y el mejor medio para conseguirlo, la medicina *antiaging* (también antiedad o antienviejimiento). “Con ella se consigue que funcionen mejor todos los sistemas del cuerpo humano, y eso conduce a una disminución de la aparición de dolencias, de manera que al final de la vida se disfruta de un periodo libre de enfermedad más extenso”, explica el doctor Jesús Tresguerres, responsable de medicina *antiaging* en la clínica Novoclinic de Madrid.

Mucho más exhaustiva que un chequeo, una terapia *antiaging* consiste en hacer un análisis global del estado de salud del paciente, incluso a nivel genético. Tras un pormenorizado diagnóstico, el especialista diseñará un tratamiento para el paciente basado fundamentalmente en una alimentación controlada y en el ejercicio físico, sin recurrir al bisturí. “La gente se siente mejor muy rápido y te dice: nunca me he encontrado tan bien”, dice Julián Bayón, director de la Unidad de *Antiaging* de la Clínica Planas de Barcelona, pionera en medicina antienviejimiento en España.

No es oro todo lo que reluce. Antes de todo, sepa que para apuntarse a la moda *antiaging* hay que tener fuerza de voluntad y estar dispuesto a invertir fuertes sumas de dinero (aunque se pueden encontrar trata-

mientos iniciales por 500 euros, los más avanzados rozan los 8.000 euros). Además, no todo lo que se promociona con el apellido antiedad reúne los requisitos de esta especialidad médica, así que tenga cuidado y no se deje engañar. “En realidad, debería llamarse medicina preventiva del envejecimiento. Muchos productos y terapias que se etiquetan como *antiaging* trabajan sólo el lado estético. La medicina antiedad tiene como principal objetivo que el paciente esté bien por dentro y eso, evidentemente, se nota por fuera”, explica Ignacio Amirola, gerente del centro alicantino de medicina *antiaging* La Clínica de París.

Las personas comienzan a envejecer mucho antes de lo que parece. “Cuando concluye la etapa reproductiva, entre los 30 y los 40 años, se ponen en marcha una serie de cambios a nivel molecular, aunque no se hacen visibles hasta pasados los 50”, afirma Julián Bayón. Teniendo en cuenta que los tratamientos antiedad son de corte preventivo, cuanto antes se empiece, mejor. “La edad ideal son 35 ó 40 años”, afirma Ignacio Amirola.

## El diagnóstico

Tras pedir cita en una clínica especializada tendrá que someterse a una serie de pruebas. “La palabra clave es individualización. Existen tantos tratamientos antiedad como pacientes dispuestos a someterse a ellos. Lo que es más sano para uno puede ser menos sano para otro. Por eso tenemos que hacer previamente una prueba de diagnóstico, pa-



La mayoría de los pacientes son personas de 50 y 60 años que se preocupan por su salud.

ra saber cuál es la situación”, señala Julián Bayón.

Las pruebas previas a la elaboración del tratamiento son el motivo del encarecimiento del *antiaging*. “Hay cuatro niveles. Primero están las fisiológicas, que arrojan datos sobre cómo funcionan los órganos. Después está el estudio de composición corporal, que muestra la cantidad de grasa, de músculo, de agua... y se compara con el nivel que sería óptimo para la persona”, apunta Ignacio Amirola.

El tercer paso incluye, por un lado, el análisis de saliva, sangre y orina, que sirve para evaluar más de 200 parámetros relacionados con el perfil de ácidos grasos, el perfil hormonal, el riesgo cardiovascular, el riesgo de infarto, el riesgo oncológico... y, por el otro, una examen exhaustivo sobre intolerancias alimentarias. Por último, se hacen las pruebas genéticas. “Sirven para evaluar la potencial aparición de enfermedades y la velocidad del envejecimiento. No son una bola de cristal, sólo se ven tendencias”, dice Amirola.

Algunas de estas pruebas tendrán que repetirse con el paso del tiempo para ver la evolución del paciente.

En función de los datos obtenidos, el doctor planteará un tratamiento basado en cinco pilares fundamentales: nutrición, ejercicio físico, control del estrés, administración de suplementos nutricionales y, en caso de ser necesario, el reemplazo hormonal. “A veces el paciente debe tomar suplementos (vitaminas, minerales, antioxidantes...), pero éstos nunca sustituyen una alimentación correcta”, explica Julián Bayón.

## Ejercicios de memoria

Ejercitar el cerebro, que como el resto de órganos va perdiendo facultades, también forma parte del tratamiento antiedad. “Hay muchos pacientes a los que no les hace falta por su nivel de trabajo habitual. Pero en otros casos se trata de potenciar este músculo con ejercicios de memoria, de cálculo...”, señala Amirola.

En España cada vez más personas apuestan por la medicina antiedad como *alternativa*

al envejecimiento. En Madrid y Barcelona está muy de moda entre los ejecutivos, que trabajan catorce horas al día. Además, en el momento en que la medicina *antiaging* se demande más los precios bajarán. “El problema es que continuamente incorporamos nuevos avances y esto, a su vez, provoca aumentos en el coste”, opina Bayón.

Hombres y mujeres solicitan estos tratamientos en la misma medida. Suelen ser personas urbanas y trabajadoras que se preocupan por su salud y quieren estar lo mejor posible. Sin embargo “todavía hay mucho escéptico, a pesar de que disponemos de datos científicos serios que nos aseguran la posibilidad de obtener resultados incuestionables”, sentencia el doctor Tresguerres. Las compañías de seguros, a juzgar por la experiencia de La Clinique de París, pertenecen al grupo de los incrédulos: “Hemos intentado que incluyeran la medicina antienviejimiento en alguno de sus paquetes, pero no hemos visto interés”, concluye Amirola.

## INFO

### CLÍNICA PLANAS

Dirección: C/Pere II de Montcada, 16. Barcelona  
Teléfono: 932 032 812  
En Internet: [www.clinicaplanas.com](http://www.clinicaplanas.com)  
Precio: diagnóstico aprox. 7.000 €

### NOVOCLINIC

Dirección: Crta. de Fuencarral, 98. Alcobendas (Madrid)  
Teléfono: 902 332 133  
En Internet: [www.novoclinic.com](http://www.novoclinic.com)  
Precio: 5.000 € programa básico y 8.000 € aprox. programa avanzado

### LA CLINIQUE DE PARIS

Dirección: C/General O'Donnell, 24. Alicante  
Teléfono: 965 201 282  
En Internet: [www.lacliniqueparis.es](http://www.lacliniqueparis.es)  
Precio: desde 500 € hasta 3.500 €

### INSTITUT VILA-ROVIRA

Dirección: C/Vilana, 12. Barcelona  
Teléfono: 933 933 128  
En Internet: [www.vilarovira.com](http://www.vilarovira.com)  
Precio: 2.300 € aprox.

### CLÍNICA SERRES

Dirección: Avda. República Argentina, 56. Sevilla  
Teléfono: 954 281 311  
En Internet: [www.clinicaserres.com](http://www.clinicaserres.com)  
Precio: 1.800 € programa estándar. Por 600 €, tratamientos básicos.

## Seis razones para interesarse por el 'antiaging'

● **Dura toda la vida.** Tenga en cuenta que un tratamiento *antiaging* este tipo se basa en cambios en la alimentación y en una rutina de ejercicio físico. Si se abandonan se desanda lo andado.

● **Sacrificio.** Aunque requiere fuerza de voluntad, siempre es más sacrificado estar mal. Las prohibiciones no son taxativas. Raramente escuchará “nunca beba alcohol”, sino más bien “siempre que pueda, evítelo”.

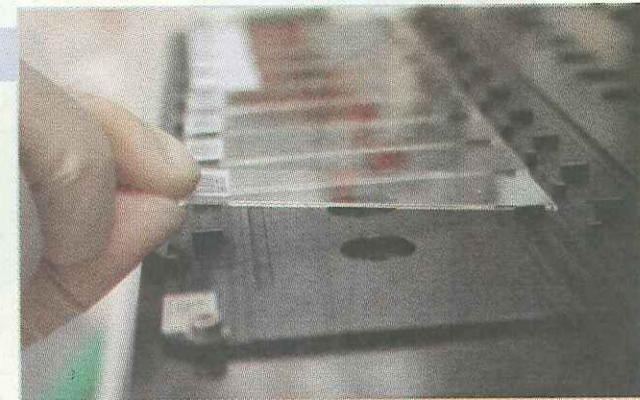
● **Grandes avances.** Uno de ellos es la nutrigenética. Se trata de definir el perfil alimenticio de una persona y de establecer cuál debe ser su modelo nutricional, no sólo teniendo en cuenta qué alimentos le sientan mal, sino también aquellos que, según su perfil genético, le van a ayudar. También se utilizan microchips para saber, a través de una muestra de sangre, la velocidad del envejecimiento.

● **Mejorías.** En tan sólo dos o tres meses el paciente comienza a sentirse mejor. El

cambio, además de por dentro, se nota por fuera. La piel mejora.

● **A la moda.** Celebridades como el ex presidente de Francia, Jacques Chirac, el diseñador de moda Paco Rabanne o la familia real de Qatar, ya se han apuntado.

● **Cirugía como complemento.** La medicina *antiaging* no elimina arrugas, por ejemplo. En ese caso, la cirugía estética se convertirá en una opción perfectamente complementaria.



Los avances en el campo del *antiaging* son constantes.