

¿a que no estaría mal

...poder seguir practicando tu deporte favorito hasta bien entrados los 70.

...tener siempre una agilidad mental y una memoria envidiable.

...conservar no sólo las ganas, sino también las fuerzas para hacer ese anhelado viaje?

Cumplir éstos y otros muchos deseos es posible gracias a este

Programa **antia**

Para vivir mejor que bien

Una de las mayores aspiraciones de la sociedad del bienestar es llegar a la tercera edad en plenitud de facultades físicas y psíquicas.

Pero, no nos engañemos, contrarrestar al cien por cien los efectos del tiempo es materialmente imposible, aunque lo que sí que es factible es aumentar al máximo la calidad de nuestra vida. La medicina antiaging se ocupa precisamente de alcanzar esta ambiciosa meta: mantener por muchos años nuestro rendimiento corporal y mental y reducir, en la medida de lo posible, el riesgo de contraer enfermedades.

El envejecimiento puede definirse como la acumulación de cambios que se producen en las células con el paso del tiempo. Es un proceso complejo, en el que se registra un cuadro de alteraciones orgánicas degenerativas que afectan a cada individuo de forma desigual. La herencia genética condiciona sólo en parte cómo nos hacemos mayores, el resto depende en gran medida de nosotros. Adoptar hábitos saludables es una buena forma de invertir en uno mismo. Si además nos ponemos en manos de un buen equipo médico especializado en antiaging y cumplimos a rajatabla todos sus consejos, será más fácil retrasar las agujas que marcan nuestro reloj biológico.

gino

DR. JULIÁN BAYÓN
DR. MANUEL SÁNCHEZ
Clínica Planas (Barcelona)

Qué edad tienes?

Gracias al mayor conocimiento del proceso de envejecimiento y de nuestra biogenética, la ciencia ha desarrollado programas especializados hechos a medida, con los que poder reducir al máximo el proceso de degradación del organismo. Y es que ya no se trata de parecer más joven, sino de serlo, científicamente hablando.

En sentido estricto, podríamos definir el antiaging como una rama nueva de la medicina que, partiendo de la gerontología (ciencia que estudia el envejecimiento y los fenómenos que la caracterizan), pretende lograr un envejecimiento más saludable, con el objetivo de vivir más y mejor.

Las personas cumplimos años cada 365 días. Este ciclo no se detiene y es un incuestionable indicador del tiempo transcurrido desde que nacemos. Sin embargo, los años sumados no siempre revelan el grado de deterioro que acumula nuestro organismo, sino que indican nuestra edad cronológica. Pero ésta no es la única edad que importa, el estado de nuestro organismo, en comparación con la media de la población de la misma edad cronológica, marcaría lo que se conoce como edad biológica. Aunque eso sí, es muy difícil establecer exactamente cual es nuestra edad biológica. Y es que en una persona cada parte del cuerpo envejece a diferente velocidad, dependiendo de los condicionamientos genéticos y factores medioambientales a los que se ha visto expuesto. De manera que puede darse el caso de que un paciente tenga en peor estado el sistema cardiovascular que el óseo, por ejemplo.

Está claro que en el proceso del envejecimiento están implicados tanto factores intrínsecos como ambientales. Entre los primeros se incluyen la oxidación, la glicación o los mecanismos de reparación del ADN, entre otros.

La **oxidación** es un factor clave en el deterioro celular. La respiración y el metabolismo de las células (las reacciones químicas que les permiten obtener sustancias complejas a partir de sustancias simples) generan radicales libres que son dañinos. Éstos son neutralizados por un complejo sistema de antioxidantes, algunos formados por nuestro propio cuerpo, los antioxidantes endógenos, como la albúmina, el ácido úrico y enzimas como superóxido dismutasa o glucatation peroxidasa; y otros, denominados antioxidantes externos, que ingerimos con la alimentación, como por ejemplo las vitaminas. De modo que para asegurar el buen estado del organismo, es preciso que exista un equilibrio fisiológico entre radicales libres y antioxidantes.

Por otra parte, la unión de moléculas de azúcar a las proteínas, un proceso conocido como **glicación**, también daña gravemente las proteínas, lo que deriva en un importante deterioro del organismo. La alimentación con exceso de azúcares y determinadas patologías como la diabetes son las principales causas de la glicación.

Los **mecanismos de reparación del ADN** son otro factor destacado en desarrollo del envejecimiento. Cada uno de nosotros tiene 30 billones de células y en todas ellas existe una porción de ácido o ADN. Cada célula posee 23 cromosomas, cuya estructura recuerda a una doble hélice formada por proteínas. El ADN de los cromosomas contiene la información genética que se transmite de padres a hijos, y determina cómo envejecen los miembros de una misma familia.

Pero no hay que olvidar que cuando se formó nuestro ADN, hace aproximadamente un millón de años, el medio era muy diferente al actual. En nuestros días, la contaminación ambiental, una alimentación inadecuada, la escasez de ejercicio físico y los hábitos nocivos, como fumar, perjudican seriamente al ADN. Estos daños se transmiten de generación en generación, por lo que, para revertir el proceso de deterioro asociado al envejecimiento, es imprescindible amortiguar el efecto nocivo que todos estos factores tienen sobre nuestro ADN, y buscar la forma de contribuir en los procesos de reparación del mismo.

En el **proceso del envejecimiento** están implicados tanto factores intrínsecos como ambientales. Entre los primeros se incluyen la oxidación, la glicación o los mecanismos de reparación del ADN.



En manos del especialista

Cuando una persona acude a hacerse un tratamiento antiaging, lo primero que debe saber es que el experto no le va a proporcionar, ni mucho menos, la píldora de la eterna juventud. Desengañémonos, someterse a un tratamiento de este tipo no significa que uno vaya a vivir diez años más. También hay que concienciarse de que no estamos hablando de un tratamiento de dos meses ni de un año, ni de diez, sino que es un programa que debe seguirse toda la vida.

Para determinar el tratamiento antiaging que más se adecúa a sus necesidades, el paciente debe someterse a un estudio profundo de su estado físico-mental y del funcionamiento de su organismo. En este primer contacto, se hace especial hincapié en qué tratamientos sigue en ese momento o qué suplementos toma (vitaminas, antioxidantes...). No hay que olvidar que cuanta más información se obtenga sobre la persona, mejor se podrá actuar sobre el envejecimiento.

También se deberán estudiar distintos biomarcadores. Recordemos que aunque no existe una fórmula para determinar la edad biológica, sí se pueden medir los diferentes biomarcadores relacionados con el envejecimiento y compararlos con la media de la población de la misma franja de edad. Estos biomarcadores pueden ser objetivos (datos obtenidos mediante un análisis de sangre, por ejemplo) o subjetivos (como evaluar el riesgo de padecer una enfermedad de la que existen antecedentes familiares).

En resumen, en un tratamiento antiaging se analiza a la persona de fuera adentro, realizando un estudio a tres niveles: uno más superficial o externo, para el que se llevan a cabo pruebas funcionales; otro a nivel interno, en el que se presta atención a la composición corporal y los valores bioquímicos en sangre, y finalmente, un tercer nivel más profundo, que comporta el análisis de determinados condicionantes genéticos. Una interpretación global de los resultados permitirá establecer el grado de envejecimiento de la persona y la capacidad que conserva su organismo para auto-repararse. Sólo después de una detallada descripción del desgaste acumulado será posible elaborar una propuesta terapéutica personalizada, para combatir el proceso de envejecimiento con éxito.

En el **2025**, por 1 adolescente habrá 2 personas con más de 60 años. Será la primera vez en la historia que **la población de la tercera edad superará a los jóvenes.**

Alimentarse no es SÓLO comer

En la dieta, cuenta tanto la cantidad (solemos consumir más de lo que nuestro organismo necesita) como la calidad de los alimentos, es decir, los porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y lípidos que ingerimos. De los hidratos de carbono, hay que saber que, en general, abusamos de ellos y que tienen un impacto diferente dependiendo de si son de índice y carga glucémica alta o baja; de los lípidos, hay que prestar atención a si son saturados, transaturados, monoinsaturados o poliinsaturados Omega 6 u Omega 3, y de las proteínas, si son magras, de origen vegetal o animal.

También es importante conocer dos aspectos relacionados con la forma de preparación de los alimentos. En primer lugar, la temperatura a la que se cocina, ya que cuanto más elevada sea, más sustancias tóxicas se van a formar. El umbral de seguridad se sitúa en torno a los 100° C. Y en segundo lugar, el material de los utensilios que utilicemos, pues puede ser tóxico, como es el caso del aluminio o el cobre.

La distribución de las comidas es otro factor relevante... lo que más nos conviene es un muy buen desayuno, un almuerzo suficiente y una cena ligera, además de tomar algo a media mañana y a media tarde.

No existe una dieta universal válida para todos, ya que cada persona tiene unas necesidades y carencias específicas. Sin embargo, sí hay pautas generales que pueden ayudarnos a mejorar nuestra alimentación. No sólo hay que comer bien, y no saltarse ninguna comida sino también hay que seleccionar los alimentos y cantidades necesarios, así como prepararlos de un modo adecuado.

Desayuno. Al seleccionar qué alimentos incorporar a nuestro desayuno, por ejemplo, podemos tener en cuenta el mayor porcentaje de fibra del pan integral o recordar que el consumo de tomate frito con aceite de oliva aumenta la capacidad antioxidante total del plasma. Una rebanada de pan integral con una cucharada de tomate natural, aceite de oliva, ajo picado y orégano es una opción tan exquisita como saludable. Si se desea tomar productos lácteos, es preferible optar por los descremados, por su menor proporción grasa.

Almuerzo. Como primer plato, conviene empezar con una ensalada de hortalizas frescas, aderezada con dos cucharadas de aceite. Después, se aconseja decantarse por algún tipo de carne (preferiblemente magra), pescado, mariscos, huevos o legumbres. Aunque es aconsejable consumir más pescado que carne, y reservar la carne roja para contadas ocasiones. Como acompañamiento, las verduras frescas o cocidas al vapor serían una buena opción. Y para postre... un buen queso sin curar, bajo en grasas.

Cena. Una cena apetitosa y sana podría componerse de un plato de potaje de verduras con cereales, aliñados con una cucharadita de aceite, algunas frutas y yogur.

Sabios consejos... Al margen de estas tres comidas, es recomendable consumir tres nueces al día, ya que de este modo se reduce el riesgo de padecer diabetes y enfermedades coronarias. Las dietas ricas en fibra, además, disminuyen el riesgo de cáncer oral, de faringe o de esófago. Por el contrario, los dulces aumentan la producción de insulina. Entre los aceites vegetales, el mejor es el de oliva virgen extra. Por su parte, tampoco está de más el consumo moderado de vino tinto, pues es muy rico en taninos.

Ejercicio físico

¡ponte en marcha!

Durante el envejecimiento disminuye la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, las capacidades psicocinéticas... La medicina antiaging aborda estas carencias progresivas, mediante la prescripción de ejercicios personalizados, orientados a lograr una mejor tonificación muscular, movilidad de las articulaciones y actividad cardiovascular.

La ventaja, en un tratamiento antiaging es que el ejercicio, está supervisado por un experto. De este modo, nos aseguramos de que tanto el tipo de ejercicio como la intensidad con el que lo practicamos se adecuen a nuestra condición física.

Entre los ejercicios cardiovasculares más habituales, se incluye caminar a un ritmo rápido entre 45-60 min. Para tonificar los músculos, es recomendable dedicar entre 20-45 min. a ejercicios de intensidad media, dos o tres días a la semana. La movilidad articular, por otro lado, se beneficiará si, al término de cada sesión, se tensan las articulaciones en posiciones que se mantendrán entre 10-20 segundos.

Una buena noticia...

Biochip antiaging

Como método revolucionario, la Clínica Planas ha incorporado en el tratamiento antiaging un biochip que detecta hasta 70 alteraciones genéticas causantes de algunas enfermedades. Se trata de un dispositivo especialmente preciso en la detección de las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, la capacidad metabólica y los mecanismos de defensa naturales frente al estrés oxidativo. Esta serie de avances, permiten, sin duda, realizar un análisis más exhaustivo del paciente, y por lo tanto, diseñar con mayor precisión el tipo de programa antiaging que más se adecúa a sus necesidades.