

Antienvejecimiento



En Vitaclinic nos hemos dado cuenta de la importancia de ver a nuestros pacientes en forma integral y no sólo desde el punto de vista de la piel. Creemos que esta visión se interpreta a través de la medicina antienvjecimiento que a continuación les explicaremos.

La evolución de la medicina ha hecho que, superados en general sus dos objetivos primarios de tratar la enfermedad y prevenirla, se enfrente ahora con el que constituye su gran reto en los países desarrollados: la promoción de la salud.

¿Qué es la medicina antienvjecimiento?

Podemos definir la medicina antienvjecimiento como un sistema integral, preventivo y curativo, que a partir del estudio del envejecimiento natural, descarta los factores perjudiciales que producen un envejecimiento prematuro, propone un sistema de vida de promoción de la salud y aplica las técnicas correctoras y los signos estéticos y orgánicos del decaimiento corporal.

La OMS define el concepto de salud como un estado de bienestar físico, mental y social, que no es sólo la ausencia de enfermedad. Así pues la MA

es un sistema integral preventivo que a partir del estudio del envejecimiento natural descarta los factores perjudiciales que producen un envejecimiento prematuro, propone un sistema de vida de promoción de la salud y aplica los tratamientos necesarios para corregir los signos estéticos y orgánicos en el decaimiento corporal. En conclusión, retardar el proceso de envejecimiento implica mantener el ritmo de reparación y renovación celular por encima del ritmo de degradación celular. Se basa en cinco pilares fundamentales: dieta, ejercicio físico, control del estrés, administración de suplementos nutricionales y, si es necesario, reemplazo hormonal.

¿Qué beneficios se han constatado?

En principio los beneficios se notan en todo nuestro organismo, aunque nosotros los notamos más en determinados aspectos, como por ejemplo, mejora de la memoria, de la actividad sexual, la calidad de la piel, etc. Se normalizan los niveles de azúcar, colesterol, cortisol, mejora la tensión arterial y de alguna forma, regula los niveles de nuestro organismo para evitar que se produzca un envejecimiento rápido del organismo. La MA no tiene ningún tipo de contra indicación o riesgo,

todo lo contrario, pues se basa en una medicina preventiva que nos conducirá a una mejor calidad de vida. Porque es importante recordar, que nuestra herencia genética sólo condiciona el 25 por ciento de nuestra longevidad. El 75 por ciento restante lo condiciona nuestra forma de vida. Así, la medicina antienvjecimiento nos puede enseñar a adaptar nuestros hábitos de la mejor forma para nuestro cuerpo.

¿A qué edad deberíamos iniciar el tratamiento?

La edad adecuada para comenzar el tratamiento es a partir de los 35 años porque incluso a partir de los 30, nuestro propio organismo disminuye su ritmo de regeneración celular, lo que hace aumentar el ritmo de envejecimiento. Por ejemplo, la media de edad de los jugadores de la selección española de fútbol está actualmente en 22 años y excepcionalmente los jugadores de primera división superan los 30 años, también Arancha Sánchez Vicario ha anunciado que se retira de las competiciones de tenis. Esto nos indica que físicamente es casi imposible que con cierta edad podamos competir en fuerza y capacidad física con personas de 20 años. A los 20 años se considera que el organismo tiene su máxima capacidad física y es a partir de los 20 años cuando empezamos a envejecer lentamente. Los niveles hormonales de testosterona, hormona de crecimiento, y muchas otras comienzan a disminuir su producción a partir de esa edad, siendo a los 40 sus niveles la mitad que a los 20, y a los 60 años tenemos ya menos de la 4ª parte de la que teníamos; a los 80 años esos niveles son casi indetectables.

¿Qué tipo de exámenes o pruebas clínicas son necesarias?

Los exámenes van destinados a averiguar nues-

tra edad biológica (que es la que realmente tenemos) para correlacionarla con la edad cronológica (la que figura en nuestra partida de nacimiento). Para ello, nos debemos basar de pruebas que valoraran nuestro estado físico, capacidad pulmonar, auditiva, de visión, de fuerza muscular, de memoria, elasticidad etc. Así mismo, también se debe valorar el estado psíquico y neurológico. Es importante realizar completos análisis bioquímicos para valorar los siguientes perfiles: perfil cardiovascular, hepático, renal, de oxidación celular, inmunitario, hematológico y lo más importante, una completa valoración de niveles hormonales.

¿Es diferente el tratamiento en el hombre que en la mujer?

En principio los tratamientos de MA son personalizados y adaptados a cada individuo independientemente de su sexo, edad y condiciones físicas, mentales, etc. Lógicamente entre el hombre y la mujer existen unas diferencias hormonales importantes, así como tampoco es igual el comportamiento de determinadas vitaminas y minerales entre ellos. Como ejemplo tenemos que ya en la fase post menopáusica existen tratamientos de reposición hormonal específicos para mujeres, también en la utilización de secretagogos (sustancias que aumentan la secreción natural de hormona de crecimiento) son utilizadas de distinta forma y en distintas dosis según el sexo.

¿Cómo contribuye el reemplazo hormonal?

El reemplazo hormonal no es siempre necesario, pues dependerá de la valoración obtenida en los análisis hormonales previos. No obstante en determinadas edades y si los análisis así lo aconsejan, puede ser necesario una reposición hormonal, como ocurre muchas veces en las mujeres en la

época de la menopausia. El reemplazo hormonal ayuda a mantener unos niveles fisiológicos de hormonas en el organismo, pues se sabe como ya hemos dicho anteriormente que a partir de los 20 años las hormonas disminuyen de una forma significativa en la mayoría de las personas. El primer paso en cualquier caso es la utilización de secretagogos que son las sustancias que de una forma natural contribuyen a que aumente la secreción hormonal. Entre estas sustancias están la melatonina, DHEA, y otras diversas sustancias.

¿Qué tipo de medicamentos se recomiendan?

Básicamente y previo estudio individualizado, serán necesarios la utilización, más que de medicamentos, de suplementos nutricionales: vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos etc., haciendo hincapié en que lo importante es la utilización de esas sustancias como antioxidantes que bloquearán la oxidación celular y neutralizarán la producción de radicales libres.

¿Cómo contribuye la nutrición en la MA?

La nutrición es un pilar fundamental, pues en los elementos nutricionales el organismo obtiene todos los productos que necesita para su correcto funcionamiento; el problema ocurre cuando al envejecer nuestra capacidad de absorción y de digestión se ve disminuida; es por ello que es imprescindible completar mediante suplementos nutricionales nuestra dieta. Son necesarias: vitaminas, antioxidantes, minerales, oligoelementos, extractos vegetales, ácidos grasos omega 3 y omega 6, básicamente ello implica seguir una dieta mediterránea equilibrada, aunque incrementando el consumo de frutas y verduras.

¿Cómo contribuye el ejercicio físico?

Se sabe que el ejercicio debe ser practicado de una forma regular, lo ideal es que se realice de forma diaria o como mínimo tres veces a la semana. Siempre debe de ser adaptado para cada persona, pues influyen de manera muy importante las condiciones físicas, edad y estado de salud del individuo. Para algunas personas es suficiente andar a paso rápido media hora al día, en cambio otras necesitarán realizar ejercicios más completos como la natación, andar en bicicleta, etc. El ejercicio aeróbico enlentece el proceso de envejecimiento, aumentando la densidad ósea. Se sabe actualmente que la práctica excesiva de deportes o ejercicio actúa como pro-oxidante. Así pues, sabemos que el ejercicio debe realizarse con moderación.

¿Cuál es el futuro de la medicina antienviejimiento?

Es importante señalar que la medicina antienviejimiento duplica sus conocimientos cada 3 años. Otro dato interesante es que todas las personas nacidas a partir del año 2007 alcanzarán una esperanza de vida de aproximadamente 100 años, siendo para nosotros actualmente de 79 años, en los hombres y de 83 en las mujeres, aunque siempre la mujer vive más que el hombre. Podríamos decir también que con la medicina antienviejimiento lo que hacemos es comprar años de vida, pues dentro de 10 ó 15 años los avances serán tan importantes que mediante la bioingeniería se podrán curar enfermedades actualmente incurables. También es importante añadir que ya es posible guardar nuestro propio tejido graso obtenido por liposucción para que dentro de cierto tiempo, cuando la tecnología lo permita, utilizarlo para la obtención de células madre, pues de cada 100 gr. de tejido graso se pueden obtener un millón de células madre. De estas células madre, se podrá obtener tejidos para reemplazar cualquier órgano de nuestro organismo.