

Nuestros expertos



**DR. MÁRQUEZ -  
SERRES**

Presidente de SEMAL  
(Sociedad Española  
de Medicina  
Antienvejecimiento y  
Longevidad)



**DR. JULIÁN BAYÓN**

Responsable de la  
Unidad de  
Antienvejecimiento de  
la Clínica Planas  
(Barcelona) y miembro  
fundador de SEMAL



**ALICIA SALIDO**

Dietista nutricionista  
y cofundadora de  
Nutrisa, empresa  
de asesoramiento  
nutricional



**NÚRIA BERNAUS**

Psicóloga del  
Centro de  
Asesoramiento  
Psicológico GRAP  
de Barcelona



**AURORA SESÉ**

Psicóloga del Centro  
de Atención  
Psicológica Les  
Corts (Barcelona)



**EMMA BELLVER**

Pediatra especializada  
en pediatría  
complementaria, en  
el Centro Lenoarmi,  
Barcelona



**DR. BACHILLER**

Especialista en  
fitoterapia y asesor  
técnico de Naturlider

# Parar el tiempo

Todos hemos deseado alguna vez, en alguna situación concreta, poder congelar un instante. ¡Cuántas cosas haríamos si tuviéramos la posibilidad de detener el reloj a voluntad! Es bueno que las horas pasen, que los días se sucedan y que los años transcurran, pero esto implica, necesariamente, que las grandes experiencias siempre duren menos de lo que nos gustaría y que se produzcan acontecimientos tan inevitables como dolorosos. Pero si con algo se asocia el paso del tiempo es con el implacable proceso de envejecimiento.

Además, en este caso el paso de los años deja su

“marca de la casa” en nuestro aspecto: las arrugas. Por mucho que las mujeres (y, cada vez más los hombres) nos esforcemos en disimular los pequeños estragos del tiempo, lo cierto es que, de momento, no es posible detener este proceso biológico. Somos conscientes de que envejecer es mucho más que un puñado de arrugas faciales. El cuerpo por dentro va cambiando al

cumplir años pero debes tener muy claro que eso no significa perder en calidad de vida. Cada etapa tiene sus cosas positivas y el reto consiste en disfrutarlo minimizando todo lo que podamos sus inconvenientes. Por eso, en este número de Salud Vital hemos elaborado una completa guía para demostrar que los años pueden pesar menos si te cuidas y le pones voluntad. A partir de ahora, no sumes sólo años: suma también salud.



**ANNA MARTÍNEZ DARIES**

DIRECTORA





# Antiaging a medida

Para seguir un programa antiedad, conviene ponerse en manos de médicos especializados en la materia. Un tratamiento personalizado es la mejor garantía de éxito cuando se trata de ralentizar el envejecimiento

**C**ualquier persona a partir de los 30 años aproximadamente puede seguir un programa antiaging. Éstos se realizan en unidades especiales de antienviejimiento creadas en las clínicas únicamente para este fin. Allí realizan un estudio exhaustivo y personalizado de los estragos causados por la edad en cada paciente concreto.

El primer paso de un programa antiaging consiste en determinar nuestra

edad biológica para ver el estado de envejecimiento real de nuestro cuerpo en relación a la edad que figura en nuestro DNI. Una vez definida, un equipo de especialistas realiza un diagnóstico personal del estado general del paciente. Puesto que son muchos los factores a tener en cuenta, son muchos también los profesionales que participan en este tratamiento: psicólogos, radiólogos, nutricionistas, preparadores físicos, ginecólogos, cardiólogos...

## Cirugía estética

**Esta especialidad médica no está incluida, en principio, en ningún programa antienviejimiento. Sin embargo, puede ser un complemento perfecto de la medicina antiaging, puesto que ayuda a retrasar el envejecimiento, sólo por fuera.**



**María Amores Serrano**

## “Me siento mucho mejor que antes”

Esta mujer de 55 años decidió empezar un tratamiento antiaging en la Clínica Planas de Barcelona hace dos años. Su objetivo: llegar a mayor en buenas condiciones



### ¿Cuáles han sido los resultados del tratamiento?

He notado una gran mejoría en muchos aspectos. Antes me sentía cansada, se me caía mucho el pelo, no podía conciliar bien el sueño y tenía dolor de estómago entre otras cosas. Ahora, todo esto ha desaparecido y me siento mejor en líneas generales. Además, gracias al tratamiento, me detectaron unos nódulos en las tiroides y una piedra en la vesícula. Me operaron de las dos y ya estoy recuperada.

### ¿Ha sido duro seguir con el programa?

En absoluto. Ni a nivel de alimentación ni de ejercicio. La clínica me ha elaborado una dieta muy variada que incluye mucha verdura, fruta y legumbres, además de pescado con preferencia sobre carne. Lo mejor es que no te prohíben nada, sólo recomiendan comer menos cantidad y realizar más comidas al día, en concreto cinco. Además, hago ejercicio cada día. Dispongo de una tabla especial de ejercicios personalizada según mis ne-

cesidades: para el dolor de espalda, reforzar la masa muscular, reforzar las piernas...

### ¿Cuánto tiempo ha durado el tratamiento y con qué frecuencia tenías que acudir a la clínica?

Mi intención es seguir con el tratamiento el resto de mi vida. No tiene sentido realizarlo puntualmente, iría en contra de la filosofía y objetivo mismo del antiaging, pues éste está asociado al estilo de vida. Acudo a la clínica cada seis meses, pero si me surge alguna duda, pido hora y me visita el doctor.

### ¿En qué ha cambiado tu vida tras el tratamiento?

Diría que ha cambiado mucho, y para mejor. Me siento más vital, puedo dormir más, ya no padezco dolor de estómago, voy al baño de forma muy regular... En resumen, que ya no sufro las molestias físicas que tanto me hacían sufrir antes. Me encuentro mucho mejor, lo que me hace, evidentemente, estar más contenta. Lo noto también en otras cosas, como en que hace dos años que no me resfrío. Es increíble.

## CHEQUEO GENERAL

Las pruebas que se realizan en un estudio antiedad son muy variadas, ya que el objetivo es tener una idea lo más aproximada posible del estado general de cada persona. Se comprueba tanto el estado físico como el mental, pero también se estudia la historia clínica, la herencia y, quizás lo más importante, el estilo y forma de vida. A partir de todo lo anterior, y con los resultados en la mano, se establece un plan de acción, unas pautas totalmente personalizadas, sobre todo a nivel de nutrición, ejercicio físico, control de ansiedad, estrés y estímulo de la memoria. Todo ello, con el objetivo de que el paciente adquiera las pautas esenciales

para seguir unos hábitos saludables y consiga retardar el envejecimiento.

## BENEFICIOS ASEGURADOS

El seguimiento de un programa antiaging produce unos resultados muy positivos a nivel celular, físico y mental, y puede servir también para prevenir posibles enfermedades. Se consigue frenar el daño celular y mejorar la elasticidad de la piel. Además, mejora el rendimiento físico, el sistema inmunitario y la actividad sexual. El rendimiento intelectual también aumenta y se produce una sensación general de bienestar tanto física como mental. ▶

## Dónde acudir

CLÍNICA PLANAS

Barcelona. Duración: 1 año.

Precio aprox.: 8.000 euros.

Tel.: 93 203 28 12

CLÍNICA TEKNON

Barcelona. Duración: 6 meses.

Precio aprox.: 4.000 euros.

Tel.: 93 393 31 52

CLÍNICAS VICARIO

Madrid, Barcelona, Valencia, Palma de Mallorca y Gerona.

Duración: de 6 meses a 1 año.

Precio: de 1.000 a 3.000 euros.

Tel.: 902 103 912





**Dr. Julián Bayón**

Responsable de la unidad de antienvjecimiento de la Clínica Planas (Barcelona) y miembro fundador de la SEMAL

# “Con la medicina regenerativa, se podrá rejuvenecer a una persona”

**Cada vez vivimos más tiempo y nos preocupa más el proceso de envejecimiento. ¿Llegará un momento en que este deterioro irreversible se pueda detener?**

Gracias a los progresos en las ciencias biomédicas, el ser humano ha logrado en la actualidad una expectativa de vida superior a los 80 años en los países más desarrollados. Llegados a este punto, hay que centrarse en garantizar que haya una diferencia entre vivir y, simplemente, sobrevivir en un continuo sufrimiento y pérdida grave de calidad de vida. Nos esforzamos en ayudar a vivir mejor. Con los datos que tenemos hoy en día, si conseguimos controlar algunos aspectos a nivel molecular, sí que podríamos detener el proceso de envejecimiento, aunque se hace difícil pronosticar cuándo.

**¿Cuáles han sido los últimos avances en este campo?**

En el reciente congreso celebrado en Madrid, hemos insistido mucho en la cada vez mayor utilización de células madre de diferente procedencia con finalidad reparadora. Los resultados son cada vez más prometedores. De hecho, en un futuro más o menos inmediato, los avances más espectaculares en antienvjecimiento van a venir de la llamada medicina regenerativa, que se basa en las técnicas de bioingeniería de tejidos y células madre. Estas últimas van a suponer una revolución en el campo de la medicina en general, sobre todo en el envejecimiento. Vamos a pasar de hacer un tipo de medicina eminentemente preventiva a la regenerativa, que nos permitirá recuperar tejidos y órganos. Es decir, que conseguiremos rejuvenecer a una persona. En la Clínica Planas, llevamos tiempo investigando en la obtención de células

madre a partir del tejido adiposo que se obtiene en las liposucciones y que hasta ahora no se aprovechaba. Ahora ya estamos preparados para empezar a implantarlas y usarlas para el rejuvenecimiento facial y corporal.

**Muchas personas no se someten a ningún programa antiaging y se limitan a comprar productos de cosmética antiedad. ¿Consiguen éstos realmente unos efectos antienvjecimiento?**

Esto equivale a tener un edificio antiguo y limitarse a pintarle la fachada. Está claro que siempre quedará mejor con una mano de pintura que si no hacemos nada, pero nuestro programa es mucho más ambicioso. Nosotros queremos hacer una rehabilitación total del edificio para que no solamente aparente estar más cuidado, sino que realmente lo esté. Además, la piel es un órgano que refleja la situación interna de una persona, y no podemos conseguir buenos resultados por fuera si el interior no está funcionando de forma equilibrada. Por eso, lo ideal es tratar ambas partes para conseguir unos resultados inmediatos y espectaculares.

**¿Existe alguna diferencia entre hombres y mujeres a la hora de abordar un tratamiento antiedad?**

Existen factores que hacen que hombres y mujeres envejecan de forma diferente. Por ejemplo, durante la etapa adulta y hasta la menopausia, los estrógenos otorgan a las mujeres una serie de ventajas biológicas que hacen que lleguen a esa edad en mejores condiciones que los hombres. Lo que ocurre es que a partir de ese momento, la situación se invierte y las mujeres comienzan a envejecer de forma mucho más rápida.

“La cosmética sólo actúa por fuera. Hay que cuidarse desde el interior”



### ¿Puede una persona llegar a obsesionarse con los tratamientos antienvjecimiento?

Los tratamientos antiaging son uno de los elementos que pueden llevar a un estado general de bienestar, pero no son la fuente de la eterna juventud. Con ellos, se proporciona una mejor calidad de vida, de forma que las personas mayores puedan disfrutar sin verse lastrados por graves problemas de salud. Así pues, diríamos que las personas que siguen estos tratamientos se vuelven adictas a sentirse bien, a verse bien y a encontrarse bien.

### ¿Es posible retardar también el envejecimiento de nuestra mente?

El cerebro juega un papel muy importante en el proceso de envejecimiento y parece ser el gran olvidado. Múltiples estudios demuestran que las personas que realizan ejercicios de gimnasia cerebral están mejor protegidas contra la demencia y sufren menos enfermedades neurodegenerativas. En las personas con esa disciplina intelectual, se produce un aumento de las interconexiones neuronales, se forman nuevas neuronas, mejora el flujo sanguíneo, llegan más nutrientes al cerebro y aumenta el metabolismo cerebral de glucosa.

### ¿Cuál es la combinación perfecta para conseguir unos buenos resultados en antiaging?

El tratamiento adecuado sería aquel que incorporase una nutrición equilibrada, un aporte vitamínico adecuado a las necesidades de cada paciente, un tratamiento hormonal natural y un programa de ejercicios físicos. Además, también debería combinar ejercicios mentales de relajación y un cambio de actitud y filosofía de vida que permita al individuo plantearse las cosas de manera más relajada y positiva.

### ¿Qué resultados podemos conseguir con esta nueva medicina antienvjecimiento?

Se consigue un bienestar general tanto a nivel físico como psicológico. El tratamiento antiaging procura una mejoría general a todos los niveles, ya que no actúa sobre un órgano o tejido determinado, sino que, al tratarse de una medicina de tipo molecular, intenta reestablecer la armonía y el equilibrio en todas las células del organismo. Eso sí, el tratamiento debe adaptarse a cada paciente concreto, pues se basa en pautas personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de cada individuo, ya sea hombre o mujer. ■



¿Qué sabor tiene una **manzana**?



**veritas** pone a tu alcance cada vez **más supermercados** donde puedes encontrar más de **4.000 productos de producción ecológica**.

Si todavía no has probado una lechuga, un tomate o un pollo ecológico, te sorprenderá cuando lo hagas. Sin productos químicos de síntesis, pesticidas, herbicidas o aceleradores del crecimiento, **conservan su sabor original** y todas las propiedades nutritivas además de tener un proceso de producción totalmente respetuoso con el medio ambiente.

#### VERITAS en:

##### BARCELONA:

C/ Mandri, 15	C/ Manà Cubí, 7
Ptge. Senillosa, 3	Via Laietana, 28
C/ Torrent de l'Olla, 200	Av. Sarrià, 32
C/ Secretari Coloma, 37	Gran Via C. C. 539

##### GRANOLLERS:

C/ Joan Prim, 70

##### SANT CUGAT:

Avda. Lluís Companys, 31-33