

La costumbre de vivir entre filtros y dietas milagrosas continuas hace olvidar que envejecer es inevitable y que lo importante es hacerlo con salud. Para ello, la ciencia trabaja de forma incansable pero una parte de retrasar lo inevitable depende de cómo te trata la vida y de cómo la tratas a ella, así, cuidarse con sentido común es la clave

## La medicina que nos ayuda a ser viejos más jóvenes

EFE CÁDIZ

**V**ivir más años puede no ser tan agradable si ese tiempo de vida no se disfruta con salud. Por eso la ciencia se afana en estudiar cómo retrasar el envejecimiento del cuerpo, un reto en el que se suceden los avances y que llama a una batalla individual. "A principios del siglo XX la gente moría con una media de 50 años. Gracias a muchos avances, en España, uno de los tres países más longevos del mundo, ahora se sobrepasan los 80 y, en el caso de las mujeres, la media se acerca a los 85. La tendencia es que la esperanza de vida siga creciendo. Pero de lo que se trata es de alargar la vida en salud, no en enfermedad, en discapacidad", explicó Ángel Duránte, pionero en España de la Medicina Preventiva Proactiva y de la Medicina para el Envejecimiento Saludable.

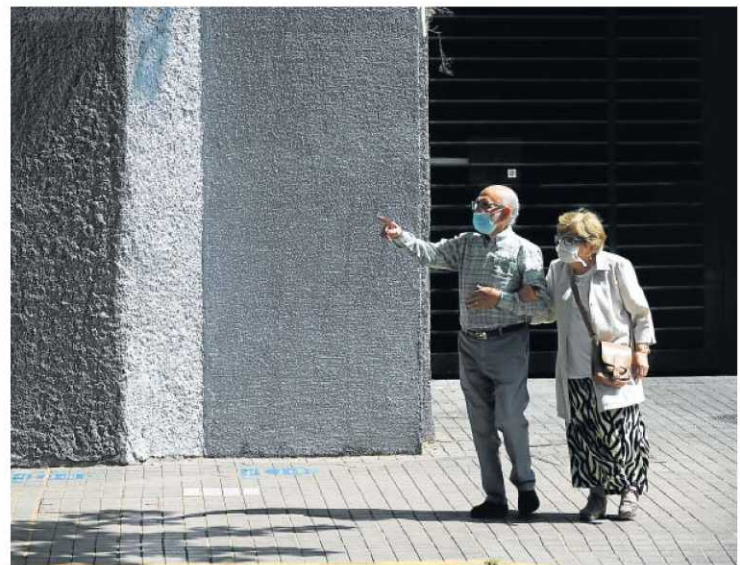
Duránte, autor del libro 'Joven a los 100, todas las claves para vivir más y mejor', aseguró que la carrera contra el envejecimiento "depende del genoma y también del ambiente, de cómo te trata la vida y de cómo tu tratas a la vida", explicó. La misma opinión la comparte el dermatólogo Ricardo Ruiz, fundador de la Clínica Dermatológica Internacional de Madrid y jefe del servicio de Dermatología de la clínica Ruber Internacional: "Las peores arrugas son las del alma", afirmó. Mientras continúan las investigaciones y ensayos sobre técnicas para rejuvenecer células, tejidos y organismos,

avanzan también los estudios y estrategias para lograr envejecer de forma más lenta. Duránte lo aborda desde "la medicina de las P": Preventiva, Proactiva, Participativa, Predictiva, Personalizada y Placentera. Una estrategia que requiere que la persona se proponga el reto abordando las enfermedades "antes de que empiecen a dar la cara", sobre los 35 o 40 años.

Los pilares en los que se basa son ocho, algunos de ellos de cuidado general: ejercicio físico, nutrición saludable, evitar el tabaco y el alcohol, higiene de sueño y control del estrés, la ansiedad y el estado de ánimo. Otros tres son técnicas médicas que consisten en optimizar los biomarcadores de la salud a través de métodos como los suplementos nutricionales. Los suplementos nutricionales, que, según este médico, toman ya más del 50% de los españoles, deben ser administrados con una prescripción específica para cada persona porque "unos tienen unos objetivos y otros otro" y pueden ayudar al reto del antienvjecimiento de la misma forma que otras estrategias nutricionales, como el ayuno intermitente, que activan en las células mecanismos de resiliencia y limpieza.

### Asumir el paso del tiempo

Este experto recordó la importancia de cuidar el cuerpo "por dentro", ya que puede ser tan importante para retrasar el envejecimiento como cuidar su piel. Pero Ruiz cree que la mejor terapia antienvjecimiento es seguir el refrán español 'poco plato, mucho trato y mucho zapato', es decir, "mantener un peso adecuado, vida social, ilusio-



Una pareja de personas mayores se para a observar la ruta mientras da un paseo | AEC

nes, proyectos y hacer deporte o ejercicio". Y cuidar el aspecto influye: "parecer más joven nos hace sentir más jóvenes". "Coco Chanel decía que la naturaleza te da la cara que tienes a los 20, y que la que tienes a los 50 depende de ti", recordó Ruiz.

Para cuidar la piel, recomendó seguir las tres 'R': "resguardar" la piel del sol, "revitalizarla" con cremas y una dieta rica en antioxidantes y que evite los alimentos procesados, la sal y el azúcar, y "renunciar" a los milagros. "Lo primero es no tener miedo a envejecer, los vamos a hacer todos, hasta los gurús del antienvjecimiento", afirmó. El dermatólogo alerta del aumento de jóvenes en las consultas estéticas: "el

tema de las redes sociales está afectando mucho, hay quien viene enseñando su foto en ellas con un filtro en su piel y quiere hacerse algo para tenerlo igual. Es una locura la tiranía de la imagen. Hay que educar

en la belleza de la imperfección", comentó.

Además, advirtió de los riesgos de ser precoz tratando de rejuvenecer o cambiar la piel: "lo que se haga a los 20 pasa factura a los 50. Todo hay que hacerlo con discreción y sentido común".

Y siendo conscientes de que, por mucho que avance la ciencia en la actualidad, la batalla contra el envejecimiento está perdida, la que se gana es la de llegar a él cada vez mejor. ●

**"La tiranía de la imagen es una locura. Hay que educar en la belleza de la imperfección", indica el dermatólogo Ricardo Ruiz**