

# El secreto de vivir más y mejor

## Consejos

por Margaryta Yakovenko  
ilustración de Cinta Arribas

Entre los 35 y 40 años llega el declive. Aparecen más arrugas, disminuyen los niveles hormonales, dormimos peor, todo nos cuesta un poco más y, en muchos casos, el médico diagnostica una enfermedad que no teníamos hasta entonces. Envejecemos. No podemos anular el proceso, pero sí ralentizarlo. El doctor Ángel Duránte, pionero en España en medicina preventiva y autor del libro *Joven a los 100*, nos muestra cómo.



**N**ACER, CRECER, REPRODUCIRSE (a veces), envejecer y morir. Desde que el ser humano comienza a ser consciente de su propia fragilidad, acepta, con mayor

o menor dignidad, que llegará un día en el que su cara se llenará de arrugas, su cuerpo se volverá cada vez más pesado y acabará marchitándose, como un ramo de flores en un jarrón, hasta, finalmente, morir.

“Manejamos el paso de la vida en cuatro fases. La primera es lo que se llama vida libre de enfermedad, una vida sin ningún diagnóstico de enfermedad, y es lo que generalmente dura hasta los 35-40 años”, asegura el doctor Ángel Durántez Prados (1963), pionero en España en medicina preventiva y autor del libro *Joven a los 100*. ¿Y a partir de los 35-40? El declive. “Curiosamente, los 35-40 años coinciden con el momento en el que se empieza a acumular daño relacionado con el envejecimiento. Es el momento en el que un *Homo sapiens* ya ha cumplido su misión. Ha nacido, ha crecido, se ha reproducido y ha criado a su descendencia. A partir de ahí, vivimos una vida extra”, mantiene Durántez.

Y con la vejez suelen llegar el cáncer, el alzhéimer, la diabetes, la artrosis, el colesterol... De hecho, lo que se pretende al hablar de longevidad ya no es tanto vivir mucho, sino vivir mucho y muy bien. Sanos. O, dicho de otro modo, seguir sintiéndonos a los 80 como a los 40. La tarea es considerable y lo mejor es empezar cuanto antes aplicando estos siete pilares antienvjecimiento.



### Ejercicio Cuanto más, mejor

“El ser humano no está genéticamente diseñado para estar parado”, sostiene el doctor Durántez. La historia de la evolución le da la razón. Los siglos nos han forjado como un mamífero bípedo dedicado a cazar, recolectar, migrar, procrear, resistir, construir y pelear, entre muchas otras acciones. Pero estar ocho horas sentados delante de una pantalla desde luego no forma aún parte de nuestro ADN.

Los estudios indican que el sedentarismo aumenta entre un 20% y un 30% el riesgo de muerte prematura. ¿Cómo evitarlo? Este es de los pilares más fáciles de cumplir: solo tienes que hacer ejercicio.

¿Cuánto? Lo mejor es empezar por cumplir con los mínimos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Eso consiste en hacer un ejercicio aeróbico, como andar rápido 30 minutos al día, cinco días a la semana. Es decir: 150 minutos de ejercicio a la semana. A eso lo mejor es sumarle, en la medida de las posibilidades de cada uno, ejercicios de tonificación muscular. Durántez insiste, además, en que en el caso de las mujeres, sobre todo a partir de la menopausia, es importante hacer pesas. “El levantamiento de peso es el mejor sistema para evitar la sarcopenia (una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético caracterizada por la disminución de fuerza muscular) y asegurar que las mujeres puedan seguir levantándose del sofá fácilmente”, explica el médico.

Hay, sin embargo, mucha gente que vive en las llamadas *blue zones*, que no tienen un gimnasio ni han cogido en su vida una pelota para hacer deporte, pero aun así son los más longevos. ¿Por qué? “Porque se mueven. Están barriendo, cultivando, pescando, van en bicicleta o andando a todas partes...”, apunta Durántez. Las *blue zones* son cinco zonas del mundo situadas en Cerdeña (Italia), la isla de Okinawa (Japón), Loma Linda (EE UU), la península de Nicoya (Costa Rica) e Icaria (Grecia) en las que hay altas concentraciones de individuos mayores de 100 años que han envejecido sin importantes problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Sus hábitos de vida tienen mucho que enseñar, ya que complementan la actividad física con una dieta rica en frutas, verduras y legumbres.



### Nutrición Dieta mediterránea

Se ha escrito mucho sobre dietas y sobre la nutrición adecuada que todos debemos seguir, pero la mejor opción es volver a la esencia. “Dietas hay a montones, pero, si a mí me dijeras con qué nos quedamos, nos quedamos con dieta mediterránea, control del azúcar y evitar los productos procesados y los ultraprocesados”, mantiene Durántez.

Con una dieta mediterránea bien hecha (nada de patatas fritas con una hamburguesa), el doctor se refiere a los alimentos de toda la vida, como frutas y verduras, legumbres, pescado, huevos y algo de carne (poca carne roja, eso sí). “No la llames mediterránea si no quieres, llámala dieta real, en la que ves el alimento, la lechuga, el tomate, el muslo de pollo tal cual. Los cruasanes no crecen en los árboles, son comida procesada”.

Durántez es también un defensor del ayuno intermitente y de comer poco. “Porque no cenas dos noches a la semana no te va a pasar nada. El ser humano ha estado acostumbrado a no comer periodos de tiempo muy largos”, afirma.

**“Dietas hay a montones, pero, si a mí me dijeras con qué nos quedamos, nos quedamos con la dieta mediterránea”, recomienda el doctor Ángel Durántez, especialista en antienvjecimiento**

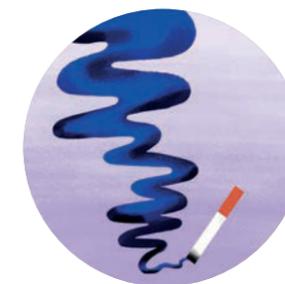


### Sueño y descanso Sota, caballo y rey

Cuando se hizo la luz eléctrica, el ser humano se convirtió en trasnochador. Si antes nos dormíamos delante del televisor, ahora nos dormimos haciendo *scroll* infinito en las fotos de Instagram. Los medios han cambiado, pero su poder para romper nuestros ritmos circadianos naturales sigue siendo el mismo.

Diversos estudios han confirmado que dormir poco acorta la vida. Y no solo eso, también provoca irritabilidad, más riesgo de cáncer, de demencias y de mortalidad. Queda claro que cuanto más corto sea tu sueño, más corta será tu vida.

Lo adecuado es descansar entre siete y ocho horas, pero no solo. “Hay cuatro cosas que cumplir: la rutina de sueño, evitar las pantallas, la temperatura de la habitación y la oscuridad. Es decir: las normas de higiene de sueño. Parece sota, caballo y rey, pero la gente no lo hace”, explica Durántez.



### Hábitos tóxicos Ni una copa

Sabemos que fumar es malo (lo confirma hasta la legislación), pero seguimos fumando. Lo mismo pasa con el alcohol. Sabemos que beber es malo, pero seguimos bebiendo e, incluso, algunos defensores siguen difundiendo la idea de que una copa de vino al día es buena para el corazón. “La teoría cardiológica de que una copa de vino al día produce un efecto cardioprotector, pero si bebes más ya no, ese efecto cardioprotector está sesgado porque en los estudios, como ser observacionales, beber solo una copa al día es un consumo moderado que se corresponde con gente que suele tener muy buenos estilos de vida. Pero, si miras los estudios en cáncer, cero es mejor que media copa y media es mejor que una. La incidencia de cáncer se dispara en cuanto se rebasa el consumo cero”, asegura Durántez.

¿Y qué pasa con las personas que viven una vida larga y no abandonan hasta el final de sus días su afición a beber alcohol, como Isabel II de Inglaterra? “Pues pasa que los centenarios son genéticos”, aclara el doctor.

No solo el tabaco y el alcohol acortan la vida, aunque sean las sustancias más consumidas. Hay otros hábitos de consumo de drogas, como la heroína, la morfina, los opiáceos o la cocaína, que envejecen aceleradamente nuestro cuerpo. “La buena noticia es que se puede revertir en el momento exacto en el que paras de consumir”, explica Durántez.



### Suplementos La buena dieta no es suficiente

“Eso de que se pueda hacer una dieta sana y equilibrada y no se necesite nada, yo no me lo creo. Es lo que nos enseñan en Medicina y es lo que transmitimos a los pacientes, pero no es la realidad. ¿Por qué? Porque la densidad nutricional de los alimentos se ha ido perdiendo con el tiempo”, argumenta Durántez.

La cantidad de ciertos nutrientes en un tomate analizado en los años cuarenta y cincuenta no tiene nada que ver con el tomate de hoy, cultivado en un suelo en el que se han obtenido siete cosechas, una tras otra, con distintos aditivos, abonos o pesticidas. Además, a lo largo del tiempo, un cuerpo humano tiene distintas necesidades y es posible que solo con la alimentación no consigas todos los nutrientes que necesitas.

¿Y cuáles son los suplementos que necesitamos? Según el doctor, son los conocidos habituales: omega 3, vitaminas del grupo B, probióticos, coenzima Q10 y vitamina D (que en Suiza recomienda tomar hasta el Gobierno). Eso sí, lo importante es hacerse un análisis antes para saber cuáles son tus niveles de cada uno.

**“Si miras los estudios sobre el cáncer, cero es mejor que media copa y media copa mejor que una. Se dispara la incidencia de cáncer en cuanto se rebasa el consumo cero”, explica Durántez**



### Gestión del estrés Un país ansioso

España es, junto con Portugal, el país de la OCDE donde se consumen más ansiolíticos. Según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, la prescripción de ansiolíticos y antidepresivos ha subido en un 4% y un 6%, respectivamente, entre noviembre de 2020 y noviembre de 2021.

El estrés y la ansiedad son una pandemia global y también están entre las causas que más acorta la vida. “En el libro *La solución de los telómeros*, la premio Nobel Elizabeth Blackburn habla de cómo el estrés envejece a una alta velocidad y habla mucho de las cuidadoras de padres con Alzheimer o niños con alguna discapacidad. Y esas mujeres tienen un proceso de envejecimiento brutal, tienen los telómeros (los extremos de los cromosomas que se usan para medir el envejecimiento biológico de un ser humano) mucho más cortos, lo que demuestra cómo el estado anímico repercute sobre la salud”, explica Durántez.



### Sustitución hormonal Todo baja con la edad

El paso del tiempo produce un declive de nuestros niveles hormonales porque va deteriorando las glándulas que producen las hormonas, tanto en hombres como en mujeres. El punto de inflexión son los 50 años, momento en el que se produce el declive hormonal drástico y en las mujeres coincide con el comienzo de la menopausia.

Los estrógenos, la progesterona, la testosterona y la melatonina se mantienen en unos niveles más o menos fijos hasta los 40 años, pero después sufren una caída brusca. Lo único que no disminuye con la edad es la insulina y el cortisol, hormonas responsables del estrés a las que se vincula con las enfermedades relacionadas con el envejecimiento, y a las que les ocurre justo lo contrario: aumentan con los años.

¿Es este un proceso reversible? Según el doctor Durántez, una buena terapia hormonal sustitutiva, consistente en dar al paciente la hormona que ya no tiene o un fármaco que la simula, podría ayudar a equilibrar los niveles. “La cuestión es si con la terapia hormonal podemos obtener algo más que quitar sofocos, sudores o aumento de peso. ¿Podemos obtener prevención de las enfermedades crónicas relacionadas con el envejecimiento? Pues parece ser que sí”, asegura el profesional. No envejecemos porque bajan las hormonas, sino que bajan las hormonas porque envejecemos. —EPS