

«Las clases sociales determinan cómo envejecemos»

Ángel Durantez
Médico 'antiedad'

Es uno de los ponentes del Gehiigo Biziz, una jornada de EL CORREO y BBK para fomentar el envejecimiento activo

FÉLIX MONTERO

Cada vez vivimos más y lo hacemos en mejores condiciones. La cuestión, sin embargo, es cómo envejecer de forma activa y disfrutar de ese tiempo de forma satisfactoria. Con el objetivo de responder a esta pregunta, una decena de ponentes participarán el próximo martes en el evento Gehiigo Biziz en la Sala BBK, organizado por la entidad bancaria y EL CORREO. La ponencia inaugural del mismo correrá a cargo de Ángel Durantez, especialista en medicina del deporte y conocido como el 'médico antiedad'.

– **¿Cuáles son las claves para vivir más y mejor?**

– Podríamos enumerar una serie de pilares que tienen que ver con los estilos saludables de vida. Hablamos de realizar ejercicio físico, una buena nutrición y descansar. En fin, evitar hábitos tóxicos y controlar las situaciones de ansiedad y estrés. Más allá de eso, hay otras claves como aportar suplementos nutricionales para compensar los déficit que no logramos solventar con la alimentación.

– **¿Envejecemos todos igual?**

– La genética varía de unas personas a otras. Entre el 5% y el 30% del envejecimiento está determinado genéticamente. El resto, en cambio, lo condiciona el entorno. Aquí hablamos de cómo tratamos a la vida y de cómo ésta nos trata a nosotros. No es lo mismo crecer en un país en guerra que hacerlo en uno que no lo está. Pero tampoco crecen igual quienes nacen en entornos familiares con situaciones

económicas adversas que el resto.

– **Hablamos de clases sociales entonces...**

– Sí, claro. Hay bastantes estudios que demuestran cómo la vida libre de enfermedad está influenciada por el estatus socioeconómico de cada uno. La alimentación y el estrés son distintos en las clases altas y en las bajas.

– **¿Y cuándo empezamos a envejecer?**

– Hay teorías que afirman que en el momento en el que nacemos. Sin embargo, la más extendida es que el declive funcional comienza una vez nos hemos desarrollado, sobre los 30 años. Unos antes y otros después. Es cuando, teóricamente, ya hemos cumplido el objetivo de nacer, crecer y reproducirnos, por lo que empiezan a dispararse las enfermedades.

– **¿Cuáles son los primeros síntomas visibles del envejecimiento?**

– Los vemos en el espejo y en el rendimiento físico. Lo empezamos a observar alrededor de los 30 años, aunque sobre los 20 uno ya se percata de que no se recupera tan bien del sobre esfuerzo físico. Obviamente va por grados y no es hasta la década de los 50 cuando se generalizan las enfermedades.

– **¿Puede la medicina retrasar la edad en la que nos hacemos mayores?**

– La clave está más bien en actuar y prevenir las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento. La medicina preventiva para el envejecimiento aborda estas enfermedades en la fase subclínica con el objetivo de posponer su aparición. Es decir, ganar cinco o diez años sin que estas enfermedades aparezcan. Sin embargo, todavía no puede incidir sobre las marcas de la vejez como el menor potencial regenerativo de los tejidos. Ahora bien, en ensayos preclínicos sí que se ha conseguido revertir el envejecimiento de células en animales.

– **¿Es posible que la medicina pueda predecir qué enfermedades voy a tener en el futuro?**



Ángel Durantez es especialista en medicina del deporte. DANIEL MAYORAL

– Es posible, a partir de una revisión extensa, vislumbrar que uno tiene tendencia hacia la diabetes o una enfermedad cardiovascular. Una buena historia clínica y pruebas diagnósticas con las que secuenciar el genoma son clave para acercarnos a una buena valoración.

SIGNOS VISIBLES

«Entre el 5% y el 30% del envejecimiento está determinado genéticamente y el resto lo determina el entorno»

– **Cada vez están más de moda las terapias hormonales...**

– Una de las circunstancias que ocurre con el paso del tiempo es que los tejidos envejecen. Este declive produce síntomas como alteración del sueño, cambios de peso o menos libido. Las terapias actúan en ese objetivo de optimizar los niveles hormonales y posponer la aparición de enfermedades crónicas. Sin embargo, sigue sin existir ninguna intervención tan poderosa para mantenerse sano como la práctica de ejercicio. Dormir bien también es fundamental para regular nuestras células y vivir mejor.

Investigan si el asesinato de tres colombianos en El Saler fue un ajuste de cuentas por droga

J. MARTÍNEZ/T. BLASCO

VALENCIA. Los tres hombres hallados muertos con impactos de bala en la noche del pasado martes en la pedanía valenciana de El Saler pudieron ser víctimas de un ajuste de cuentas por drogas a cargo de una banda rival. Esa es la principal hipótesis que manejan los responsables de la investigación, que añadieron que las víctimas son de nacionalidad colombiana.

Uno de los cadáveres fue encontrado en el interior de un Volkswagen Passat y los otros dos estaban fuera del vehículo cuando llegaron las primeras patrullas, que procedieron a acordonar la zona a la espera de que llegase la comisión judicial para levantar los cadáveres y hacerles las autopsias. El Grupo de Homicidios de la Guardia Civil y un equipo del Servicio de Criminalística de la Comandancia de Valencia se han hecho cargo de las primeras investigaciones para identificar a las víctimas y a los autores del tiroteo.

Víctimas de una emboscada

El coche tiroteado es propiedad de una vecina de Valencia. Los agentes han encontrado los cadáveres a escasos 50 metros de una de las torres de apartamentos de El Saler. Una de las primeras hipótesis que barajan los investigadores de la Guardia Civil es que los tres hombres colombianos hayan sido víctimas de una emboscada cuando iban a vender un alijo de cocaína a otros narcotraficantes. Desde la Comandancia del instituto en Valencia se ha confirmado el hallazgo de los cadáveres de los tres hombres con impactos de bala, así como «la posición extraña» de los cuerpos.

TALLERES
BIABI

Mecanizados CNC
Vitoria-Gasteiz

talleresbiabi.com



Pasado, presente y sobre todo... ¡FUTURO!

Soluciones de
Mecanizado
en Vitoria-Gasteiz

50
Desde 1974
ANIVERSARIO