

MEDIDAS PARA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO

Javier ÁLVAREZ CAPEROCHIPI
jalcapero@gmail.com

EL ELIXIR DE LA ETERNA JUVENTUD

Llegar a los 70 años de edad y a los 80, con ganas de vivir, curiosidad intelectual y libertad de movimientos, es una suerte y un privilegio que afortunadamente cada vez se lo pueden permitir un mayor número de personas. La Organización Mundial de la Salud ha designado el tema del mantenimiento de la capacidad intelectual y el bienestar de los mayores, como uno de sus objetivos principales para la década de 2020-2030.

Según El Antiguo Testamento: Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso por comer fruta del árbol prohibido y castigados a la finitud; ocho generaciones después nació el patriarca antediluviano Matusalén, considerado el hombre que alcanzó mayor edad; le atribuyen 965 años, aunque seguramente no serían años solares, sino ciclos lunares, que significan 72 años actuales.

Desde el origen de la vida, el ser humano, siempre ha intentado buscar el elixir de la eterna juventud. En el pasado lejano: curanderos alquimistas y viajeros, buscaron fuentes de vida eterna; creyeron encontrarlas, en baños con aguas dulces claras perfumadas rodeados de bellos jardines de vegetación florida, en países muy lejanos; otros la buscaron en plantas de vida eterna de los fondos de los mares más profundos; también lo intentaron con bebedizos de sangre extraída de animales feroces o en potingues con plantas estimulantes preparados por brujos misteriosos.

A finales del siglo XIX, aunque la esperanza de vida era todavía de 50 años, muy inferior a la alcanzada por Matusalén; las fuentes de vida prolongada van centrándose en los avances de la ciencia médica; entre los inventos más importantes de cada año con influencia en la longevidad, se incluyen en 1928 la penicilina de Fleming, y en 1931, los chequeos médicos periódicos. La expectativa de vida irá mejorando progresivamente con los inventos citados y los que vendrán: microbiología, medicina preventiva, las terapias sobresalientes con antibióticos y vacunas..., convirtiéndose la medicina en el verdadero elixir de vida prolongada.

En un segundo orden de cosas, también va a ser un buen aliado en la supervivencia y calidad de vida: -los hábitos saludables de vida-, que estudiamos a continuación y que conocemos como: "Envejecimiento activo saludable".

Según el Ministerio de Sanidad la esperanza de vida



Matusalén, vidriera de la Catedral de Canterbury.

del conjunto de la población española en la actualidad se sitúa alrededor de los 82 años y el 30% de la población tiene más de 60 años. Matusalén ha sido superado.

...ayudan a alargar la vida • Ilerto
 co • Las autoridades americanas toman
 una del loro • Biblioteca médica
 ropetias diabéticas • Tratamiento del
 oestrógeno • Tratamiento hormonal
 ual • Máquina eléctrica contra la anemia
 al yodada • El Consejo de Sanidad
 enómetro de Jees • El descubrimiento
 electrónico facilita la investigación

1931

Los chequeos periódicos ayudan a alargar la vida

...de la salud ha contribuido de una manera muy notable a aumentar las expectativas de vida

Conclusión de expertos sobre avances de la Medicina en 1931.

PRINCIPALES HÁBITOS SALUDABLES.

Lo desarrollaremos en siete apartados diferentes y resumidos, bien entendido, que solo son apuntes, pues, cada uno de ellos necesitaría un artículo propio ampliado y tutelado y, quedaría todavía algún otro hábito más en el tintero.

I-Revisiones médicas periódicas: con sus análisis, pruebas complementarias que se indiquen y tratamientos correctores de deficiencias; tema del que acabamos de hablar y al que hemos definido como el verdadero elixir de la eterna juventud.

II-Dieta alimenticia: Dieta variada, comer de todo aunque en menor cantidad comparativamente con otras edades; disminución de carnes rojas y pescados azules; abundancia de frutas y verduras. Supresión de licores, solo pequeñas cantidades de vino con la comida.

III-Deporte. Actividades adaptadas a la edad y condición; posibilidad de asesoramiento previo para elegir el deporte más apropiado a cada persona. Se considera la mejor de las medicinas; no se puede avanzar en el retraso del envejecimiento sin actividad deportiva Ejemplos: caminar, gimnasia de mantenimiento, bici estática, aquafitness, yoga, petanca, bailes, jardinería, pesca...

IV-Trabajos de la mente. Tiempo diario para leer noticias importantes del día y para interesarse de cosas novedosas o de interés personal; gimnasia mental dirigida por expertos, también para escribir y tomar notas de asuntos propios y otros relevantes; tiempo de escribir sus memorias o de investigar otras biografías; tiempo asimismo de interesarse y hasta aprender cosas nuevas que des-

pierten interés: historia, algún idioma, y otras cosas que signifiquen alguna oportunidad en el sujeto.

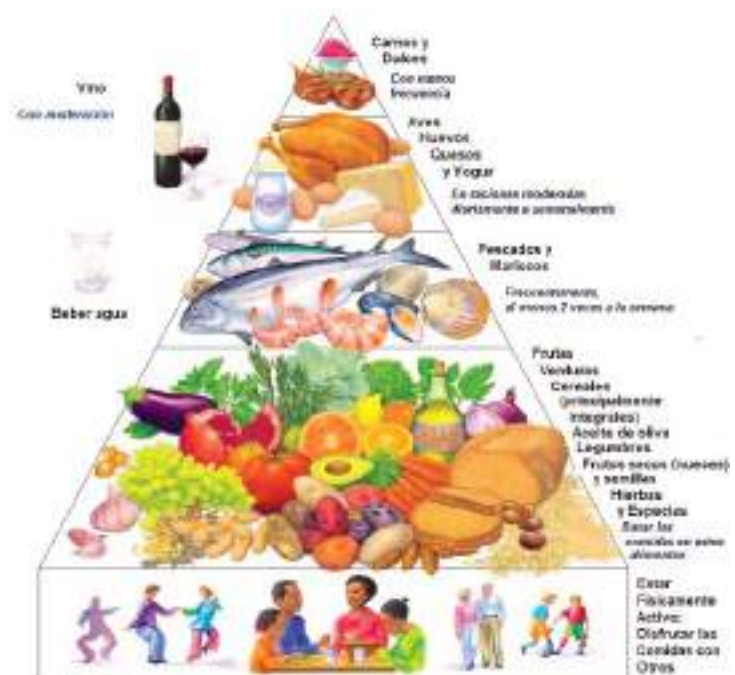
V-Vida de relación. Mantener al máximo posibles todos los contactos de amigos y familiares. Se considera que una persona mayor debe mantener un mínimo de siete conversaciones al día con temas y personas diferentes. Tiempo para participar en tertulias y cafetear; para coleccionar cosas, viajar y también para luchar contra pensamientos negativos.

VI-Prevención de las caídas. Es la quinta causa de muerte en los mayores. Se deben estudiar todos los factores de riesgo de caída y con mayor motivo si ya ha habido alguna anterior: investigar en el domicilio, especialmente pasillos y cuarto de baño y en el entorno de la casa y paseos: iluminación, calzado, la vista de la persona, o las prisas y precipitación en la marcha...

VII-Supresión completa de todos los tóxicos que puedan afectar al cerebro y otros órganos vitales: Alcohol, tabaco, drogas, ambientes insanos mal ventilados, pesticidas...

¿Y cuál es el momento de interesarse por estos hábitos y tomar las medidas pertinentes? Respuesta: Antes de que empiecen los primeros síntomas de envejecimiento, seguramente tras la jubilación de su trabajo habitual.

Las personas mayores que sigan estas normas con rigor, mejorarán su calidad de vida, e indirectamente su supervivencia, pues, tendrán una disminución de la incidencia de enfermedades como: cirrosis hepática, cáncer de pulmón, insuficiencia cardiopulmonar... y se retrasarán las deficiencias cognitivas.



Pirámide de los alimentos saludables.

Beneficios de la actividad física.

Beneficios de la actividad física

- Es la mejor de las medicinas
- Mejora función cardio-respiratoria y las habilidades mentales (endorfinas, factor de crecimiento)
- Calidad de huesos (densidad ósea, masa muscular)
- Disminuye las caídas
- Menos enfermedades:
- Mejora la autoestima, calidad de vida y supervivencia



sio, y también con hormonas sexuales y de tiroides.

También podríamos incluir en este apartado, los avances en medicina y cirugía estética, pues, han servido como revitalizantes, al mejorar la autoestima de los pacientes.

II-PODER REGENERATIVO DE LAS CÉLULAS MADRE

Las células madre son células especiales obtenidas de los restos del cordón umbilical de em-

briones y fetos abortados; se trata de células que después de ser tratadas en el laboratorio, pueden reproducir cualquier tejido (células pluripotenciales), siendo de gran utilidad para regenerar algunas lesiones locales, especialmente útiles en reparaciones de las articulaciones del aparato locomotor. Experimentalmente han llegado también a reproducir riñón y médula espinal. Es una vía abierta interesante que tiene todavía sin resolver algunos matices morales.

APOYO DE LAS MEDICINAS ANTI-EDAD.

Hemos contado que desde siempre, se han intentado encontrar productos milagro para luchar contra el envejecimiento, en nuestra época no iba a ser menos, con la diferencia que la ciencia va progresando, se descubren cosas nuevas y mejores y los objetivos más ambiciosos están más cerca de alcanzarlos. En la actualidad podemos hablar de varios capítulos específicos anti-edad, aunque seguramente este no es el foro más adecuado; los señalaremos a título informativo.

I-REVITALIZANTES

Los primeros medicamentos contra el envejecimiento, comienzan en el siglo XIX a base de productos diferentes; al principio eran sustancias nutritivas que se asociaron posteriormente a vitaminas; más tarde a proteínas y hormonas. Todos ellos, pueden mejorar el estado general y anímico de las personas, sobre todo si hay deficiencias previas, es decir, si después de un chequeo médico se considera oportuno recetar preparados específicos para corregir deficiencias: de hierro, proteínas, hormonas..., pero si no es así, los llamados revitalizantes, tienen muy ligera influencia en la vitalidad y ninguna en la longevidad.

Los revitalizantes tuvieron mucho auge al principio; uno de los más conocidos fue el Gerovital H3 de la doctora Aslan (endocrinóloga y geriatra rumana) con el que trataron a miles de personajes de todo el mundo, incluidos Chaplin o Franco. La lista de revitalizantes no cabría en toda la página; citaremos al Resveratrol de la uva, Revital que lleva jalea real y ginseng, otros muchos con ácido fólico, magne-

III-SENOLÍTICOS: MEDICAMENTOS DE REGRESIÓN DIRECTA DEL ENVEJECIMIENTO

El nombre proviene de dos palabras: senescencia y lisis. Se trata de sustancias medicamentosas que localizan y destruyen las células que empiezan a envejecer; estas a su vez dejan de ser un factor estimulante del envejecimiento y el resultado es que se detiene y se revierte dicho proceso de degradación.

Para entender este apartado habría que saber que el envejecimiento es un trastorno celular interno y progresivo, que comienza en algunos tejidos y que va extendiendo a todos; se cree debido, debido a la propia genética del individuo (que marca el comienzo de la degradación) y también a los efectos negativos de los productos de desecho del propio metabolismo interno celular.

Algunos investigadores han demostrado de forma fehaciente, que existen medicamentos que tienen el poder de detectar las células enfermas senescentes y destruirlas, que llevaría consigo la detención del proceso de envejecer. Digamos también que ha sido un descubrimiento casual, pues se trataba de medicamentos utilizados para tratar otras

Prevención de las caídas en las personas mayores.

1 de cada 3 mayores se cae una vez al año

- **10% de las caídas dan lugar a una fractura**


- **5ª causa de muerte**

- **Miedo a caer es causa de disminución de la actividad**



enfermedades. Entre ellos: Methormina antidiabético, Rapamicina inmunosupresor, Quercitina antiinflamatorio y, alguno más que no vamos a mencionar; en los que se ha observado de forma clara el efecto senolítico.

Para concluir: Estamos en un momento importante e interesante de la investigación médica sobre prevención y tratamiento del envejecimiento. Contamos al principio que la expectativa de vida era de 82 años. Concluimos: -No sería ninguna quimera, pensar que en unos pocos años la expectativa suba hasta los 100 años y lo que es más importante con buena calidad-.

des cerebrales, de momento de difícil curación, como el Alzheimer, Parkinson o cáncer (afortunadamente en minoría respecto al total de personas mayores), resulta que la población anciana sana, puede soñar con un futuro prometedor. 

La vida y la enfermedad tienen muchos contrastes. Mientras miles de pacientes mueren de enfermeda-

Envejecimiento y trastorno celular.

