



manual de uso

SALUD NUTRICIÓN PSICOLOGÍA



SON GEMELOS, PERO UNO ES MÁS VIEJO

Una investigación con gemelos corrobora que quienes fuman, beben alcohol o tienen estrés parecen más viejos. Mientras que los que lucen unos kilos de más aparentan ser más jóvenes.

por María Tapia

El paso del tiempo es el principal factor de envejecimiento. No es ninguna novedad. Cumplir años, además de proporcionar sapiencia y experiencia a la persona,

añade arrugas a la piel y flacidez al rostro y cuerpo, entre otras cosas. Sin embargo, la edad no tiene por qué ser el talón de Aquiles de un rostro joven. No todo el mundo envejece a la misma velocidad, existen factores externos que ayudan a aumentar los efectos del paso del tiempo.

Lo demuestra un estudio de la Case Western Reserve University (Cleveland, Ohio). Un grupo de médicos de la misma decidió examinar a algunos participantes del festival de gemelos que celebra anualmente aquella ciudad. En total, analizaron los rostros de 186 pares de hermanos y el resultado

fue sorprendente: a pesar de que éstos tienen genes idénticos y, por tanto, deberían envejecer exactamente a la misma velocidad, sus hábitos de vida han ejercido un papel esencial a la hora de parecer más o menos jóvenes.

EN PIE DE GUERRA. El sol, el tabaco, el alcohol y una vida poco satisfactoria son los principales enemigos de la lozanía. Además, según comprobaron los investigadores estadounidenses, tener unos kilos de más antes de los 40 también añadiría años, mientras que, a partir de los 55, los kilos extra provocarían el efecto contrario, de modo que proporcionarían un aspecto más juvenil. Únicamente, "los kilos de más producen un efecto visual, quienes tienen más kilos tienen más grasa subcutánea y, por tanto, la piel aparece más estirada", apunta Elisa Pinto, dermatóloga del Hospital USP San Camilo de Madrid.

Para luchar contra el envejecimiento, lo mejor no es acumular grasa, sino hacer una dieta sana. "La masa grasa es muy oxidante y cuando un cuerpo está oxidado genera inflamación, que incide en las articulaciones, en las arterias", explica Concha Obregón, vocal de la Sociedad Española de Medicina Estética. Por ello, lo recomendable es apostar, una vez más, por la dieta mediterránea. "La nutrición es muy importante, hay que ingerir los vegetales y las proteínas necesarios cada día para que no se produzcan pérdidas de masa muscular y, por tanto, aparezca la temida flacidez", afirma Obregón.

La alimentación debe acompañarse de ejercicio físico: "Caminar rápido cuatro veces a la semana durante 30 minutos sería suficiente. No hay que entrar en niveles de oxidación, como esas personas que hacen un ejercicio agotador", prosigue la experta. Esta opinión la com-

parte Manuel Sánchez, al frente del equipo de medicina *antiaging* de la barcelonesa Clínica Planas y coautor del libro *Antiaging, vive más años sintiéndote más joven*: "Hay cierto tipo de deportes que, por el sobreesfuerzo, propicia que la cara esté demacrada". Y lo mismo ocurre cuando se tiene una vida protagonizada por los sob-

resaltos: "Cuando uno está estresado, libera unas sustancias para defenderse que producen una contractura anómala de la musculatura facial y corporal. A nivel general, este proceso hace que no llegue suficiente sangre a la piel, con lo cual, el tejido en-

vejece", prosigue Sánchez. ¿Y qué ocurre con el tabaco? Aparte de ser muy perjudicial para la salud, "es un factor de contaminación altísimo, produce un envejecimiento prematuro, ya que la nicotina hace que no se reciclen bien las células", asegura Sánchez. Además, el hecho de succionar el cigarrillo tiene como consecuencia que surjan arrugas alrededor de la boca. El alcohol tampoco se queda atrás: "Cuando se bebe alcohol, se producen calorías huecas, que causan deshidratación, lo que, a su vez, lleva a que se esté más hinchado", concluye. ☘

EL SOL, UN GRAN ENEMIGO

Los expertos coinciden en que el efecto de la radiación ultravioleta sobre la piel es nefasto. Según la dermatóloga Elisa Pinto, "para mantenernos más tiempo jóvenes y tener menos arrugas, hay que evitar el sol. Así retrasaremos el envejecimiento por edad". Además, en las personas con piel más blanca, las manchas, la soledad y las arrugas aparecen antes si se abusa de la radiación natural. "La única crema antiarrugas efectiva es el protector solar", afirma.