



BELLEZA en forma

CONSEJOS DE BELLEZA Sabina BEAUTY & FASHION

FRENAR EL DESGASTE

Fórmulas antiedad

Una dieta equilibrada, practicar ejercicio moderado, protegerse del sol, descansar adecuadamente, rebajar el estrés y beber abundante agua, son los métodos más eficaces contra el desgaste físico y psíquico.

TEXTO: CARMEN MARTÍN / EFE-REPORTAJES

Reducir el daño celular y mejorar el rendimiento intelectual, el sistema inmune, la elasticidad de la piel e incluso la actividad sexual más allá de la edad cronológica, es el objetivo y el propósito de los tratamientos antiedad, también conocidos como "antiaging". Estados Unidos, pionero en la medicina preventiva y estética, desarrolló un tratamiento "antiaging", también denominado cirugía interna, que tenía como objetivo frenar los efectos del envejecimiento. Hoy, está de moda en todo el mundo.

¿QUÉ ES EL ANTIAGING? Un tratamiento integral cuya prioridad es detener los efectos del envejecimiento y mejorar

la salud y la calidad de vida de las personas. Con este sistema se pretende controlar la acumulación de los cambios celulares que con el paso del

tiempo incrementan el riesgo de aparición de enfermedades. Jorge Planas, director médico adjunto de la Clínica Planas, explica que «este tratamiento supone un giro de 180 grados en la estética, ya que ahora la ciencia, además de tener soluciones para ayudar a los pacientes a parecer más jóvenes, también las tiene para hacer que científicamente hablando esto sea una realidad».

El tratamiento antiedad o test consiste en una serie de pruebas -análisis de orina, así como de sangre y saliva- que miden el envejecimiento del paciente a todos los niveles: físico, fisiológico y mental. A parte de una entrevista exhaustiva sobre los antecedentes familiares y los hábitos de vida de la persona.

Cuando ya se tienen los resultados, se establece la edad biológica, que indicará si el paciente es más joven o más viejo de lo que establece su fecha de nacimiento. Con estos datos, los médicos elaboran después una medicación personalizada para equilibrar el organismo.

SEGÚN ASEGURAN LOS MÉDICOS, CON LOS DISTINTOS TRATAMIENTOS ANTIEDAD SE PUEDE LLEGAR A RECUPERAR EL EQUIVALENTE A 20 AÑOS, EN CUANTO A LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR





BEAUTY & FASHION Sabina CO DE



Primeros síntomas

Según aseguran los médicos, con los tratamientos antiedad se puede llegar a recuperar el equivalente a 20 años en cuanto a los efectos del envejecimiento sobre el aparato locomotor, disminuyendo la atrofia muscular, aumentando la mineralización ósea, ampliando el recorrido articular, disminuyendo la inflamación y aumentando la fuerza muscular. El tratamiento antienvjecimiento está pensado para aquellas personas que comienzan a experimentar los primeros síntomas del envejecimiento. Aunque de forma leve, la oxidación celular empieza a acelerarse a partir de los 40-45 años. Las personas sometidas a fuerte estrés laboral, aquellas que no cuidan su alimentación, duermen poco, fuman y beben alcohol en exceso serán más proclives a un envejecimiento cronológico mayor que el biológico. El antiaging está de moda, pero todos los métodos no son eficaces ni fiables. Expertos en tratamientos contra el envejecimiento alertan de la ineficacia de las llamadas hormonas de la juventud y de la peligrosidad de la ingesta masiva de antioxidantes, que pueden ser contraproducentes para la salud.

El doctor Sreekumaran Nair, jefe del servicio de Endocrinología de la Clínica Mayo de Rochester (Minnesota), destaca que «una dieta equilibrada, practicar ejercicio moderado, protegerse del sol, descansar adecuadamente, rebajar el estrés y beber abundante agua son los métodos más eficaces contra el desgaste físico y psíquico. Hay sustancias naturales como las que existen en el tomate o en el curry que tienen un efecto antienvjecimiento muy interesante».

Los antioxidantes más utilizados para mantenerse joven son las vitaminas -A, E, C-, los minerales -selenio-, la Coenzima-Q y el Licopeno, puntualizó el especialista norteamericano, quien agregó que consumirlos de forma natural favorece la microcirculación cutánea.