



Recetas para frenar la vejez

Los tratamientos 'antiaging' retrasan los efectos del paso del tiempo sin recurrir a la cirugía

ROSARIO CORRERO / TANIA
JUANES Barcelona / Madrid

No puedes venir creyendo que te vas a convertir en un niño". Rafael Trujillo, propietario de una empresa de climatización, es uno de los pacientes que ha pasado por la unidad anti-envejecimiento de la barcelonesa Clínica Planas. Tiene 58 años, aunque aparenta menos edad. Trujillo aprovecha para aclarar la confusión que envuelve al *antiaging*: "Nada de cirugía estética: es salud, es medicina preventiva".

El tratamiento pretende frenar los efectos del envejecimiento y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Incluye dietas específicas, tratamientos hormonales naturales, la administración de nutrientes y antioxidantes, así como un programa de ejercicios físicos y mentales creados especialmente para cada paciente.

¿Y cómo se establece qué necesita cada persona? Con el análisis de los parámetros obtenidos a través de una batería de pruebas: las fisiológicas, que miden vista, oído y el funcionamiento de otros órganos y las de composición corporal, que detallan la cantidad de grasa, el nivel muscular, la densidad ósea y el estado de la piel. Además se realizan análisis de orina, sangre y saliva y, por último, un estudio del ADN. De todo este bom-

bardeo de datos se obtiene una edad biológica, "que suele ser mayor que la cronológica, la que figura en el DNI", dice Planas.

Los centros Teknon y Planas de Barcelona ofrecen el plan anti-envejecimiento a sus pacientes desde hace tres años. En España hay otros dos equipos médicos que lo realizan: Sierra, en Madrid y Márquez-Serres, en Sevilla.

Planas recomienda el método "a cualquier persona de entre 35 y 40 años que quiera cuidarse y envejecer bien". Desde que se inauguró la unidad han pasado por ella más de 150 pacientes. El retrato robot podría ser el de un hombre con sobrepeso y estresado por las excesivas horas dedicadas al trabajo. Normalmente hay un detonante que los lleva a solicitar el tratamiento: "un estado de estrés o depresivo, un bajo tono anímico o estar muy alterado".

En el caso de Trujillo fue únicamente saber si podía continuar con la práctica del tenis al fuerte ritmo que lo hacía habitualmente. Después del tratamiento asegura que recupera los esfuerzos físicos y psíquicos "mucho mejor". Y en cuanto al estrés que provoca la jornada laboral señala que no se trata de trabajar menos, sino "de tomarse las cosas de otra manera".

Un 60% de los pacientes *antiaging* son hombres, una pro-



Rafael Trujillo realiza unas pruebas en la Clínica Planas. JORDI PARRA

Los precios de los tratamientos están entre 2.525 y 7.000 euros, dependiendo de las pruebas, sin incluir las revisiones

porción que contrasta con la de los pacientes masculinos de cirugía estética, que no llegan al 30% del total.

Y por supuesto, envejecer más lentamente tiene un precio. En el caso de la clínica Planas es de 7.000 euros el primer año, y 600 los restantes de mantenimiento; mientras que el equipo de Ramon Vila-Rovira, uno de los tres que tiene la clínica Teknon, ofrece un tratamiento de seis meses por 2.525 euros. La diferencia radica en que la clínica Planas realiza más pruebas médicas, mientras Vila-Rovira ante algún indicio de enfermedad

recomienda pruebas complementarias que no están incluidas en la factura inicial. Lógicamente Trujillo no lo considera caro "porque la salud no tiene precio".

Planas y Vila-Rovira coinciden en que con este método el cuerpo puede volver a funcionar como lo hacía 15 o 20 años antes. Vila-Rovira, que ha tratado a más de 200 pacientes, recomienda empezar a partir de los 50 o 60 años. ¿Tarde? No tanto, si se tiene en cuenta que, según los expertos en genética, los niños que nacen ahora vivirán 120 años.

La genética influye un 25% en el deterioro

Para el doctor José Márquez-Serres, presidente de la Sociedad Española de Medicina Anti-envejecimiento, el grado de deterioro producido por el paso del tiempo, tan diferente según las personas, se debe básicamente a los hábitos personales; sólo el 25% se puede adjudicar a la herencia genética. De ahí, a su juicio, la importancia de la medicina preventiva y las posibilidades que las nuevas técnicas aportan, así como acceder a ellas a una edad relativamente temprana. Él es partidario de empezar a los 35 años y no dejarlo para después de los 45. ¿Y por qué? Sobre todo debido a que con los tratamientos y el cambio en la forma de vida se desaceleran los procesos de envejecimiento.

Y la puesta en marcha del sistema de prevención del desgaste físico e intelectual, que desarrollan las clínicas de esa asociación, se basa en cinco medidas: dieta, ejercicio físico, control del estrés, suplementos vitamínicos y minerales y, si es necesario, tratamientos hormonales. Pero antes se realizan las analíticas, una de las cuales sirve para medir la edad biológica respecto a la cronológica. Con los citados tratamientos, el objetivo es mejorar esa relación, a veces deteriorada por el peso, el tabaco o el estrés.

Márquez-Serres destaca que, según su experiencia, casi todas las personas que acuden a estas clínicas necesitan incluir cambios en sus costumbres. Aunque formalmente no está incluida en estos tratamientos, Márquez-Serres no excluye recomendar, en algún caso, la cirugía estética, especialmente basada en el láser.