

En portada

Vivir más, **vivir mejor**

Una de las grandes utopías de la humanidad ha sido siempre la eterna juventud, porque si hay algo a lo que tememos, aparte de la muerte, es a la vejez. Y, aunque esta no se puede detener, **la medicina de vanguardia avanza para conseguir que llegue más tarde y, sobre todo, se viva mejor. A continuación, te explicamos cómo lograrlo.**

Que la esperanza de vida en los países del Primer Mundo aumenta cada año es una realidad. Las personas viven más años, aunque esto no significa necesariamente que lo hagan en mejores condiciones de salud. Por eso, uno de los grandes retos de las ciencias de la salud actualmente es alcanzar la longevidad sana. En este sentido, en los últimos tiempos, se ha desarrollado la denominada 'age management medicine', medicina para el envejecimiento saludable. Y es que, desde hace años, se habla del paradigma sanitario del siglo XXI, que es preventivo, proactivo, participativo, predictivo, personalizado y placentero. Lo que se conoce como 'medicina de las 6 P', que poco tiene que ver con la medicina reactiva, que es la que más se practica y consiste en reaccionar ante la enfermedad, en lugar de prevenirla.

Envejecimiento saludable

La medicina de vanguardia, la de las 6 P, no es una especialidad aún reconocida de la medicina, pero sí es un área del conocimiento médico a la que aportan contenidos muchas especialidades como la cardiología, la ginecología, la oncología, la endocrinología, la

¿QUEREMOS VIVIR MÁS Y MEJOR? PUES EN LUGAR DE PREOCUPARNOS DE NUESTRA SALUD, TENEMOS QUE EMPEZAR A OCUPARNOS DE ELLA

andrología, la psiquiatría o la medicina del deporte. En vista de que cada vez vivimos durante más tiempo, es a este tipo de medicina hacia donde deberíamos avanzar. Vivir más y vivir mejor es la meta, pero para ello, en lugar de preocuparnos de nuestra salud, tenemos que empezar por ocuparnos de ella. Precisamente, lo que lleva a cabo la medicina para el envejecimiento saludable.

EL DATO

Según el Instituto Nacional de Estadística, la esperanza de vida media al nacer en España en 2015 se situaba en 85,4 años para las mujeres y en 79,9 para los hombres. Por otro lado, las proyecciones para 2063 son de más de 95 años en ellas y más de 92 en ellos. Además, en 2030, el 25% de la población española será mayor de 65 años, y en 2066 este porcentaje aumentará hasta el 35%.



Las mujeres más longevas

Tal y como observa un artículo de la prestigiosa revista médica 'Lancet', en el que se analizan las proyecciones de esperanza de vida media y máxima a 15 años vista en 35 países industrializados, las mujeres surcoreanas serán las más longevas del mundo, ya que la media sobrepasará los 90 años. Las francesas, japonesas y españolas las seguirán de cerca, ocupando los siguientes puestos en el 'ranking'.



A partir de los 35 o los 40 años, una persona finaliza su 'vida libre de enfermedad' y es entonces cuando las afecciones asociadas al proceso de senectud se disparan

Más años de vida

En la actualidad, el incremento de la longevidad va en aumento. Y es que, por cada año que pasa, la esperanza de vida se alarga unos tres meses. Así pues, si a los 50 años, esta es de 80, a los 54 será de 81, a los 58 de 82 y así sucesivamente. No obstante, gracias a los avances de la ciencia, este incremento no es lineal, sino exponen-

cial, así que en un futuro próximo, por cada año que pase, la esperanza de vida se alargará 6 meses, y luego 8 meses, hasta alcanzar la velocidad de escape de la longevidad, en la que, por cada año que pasa, la esperanza de vida se prolonga otro año. Claro está que esta situación no se dará siempre, ya que eso significaría llegar a la inmortalidad.

¿Es el envejecimiento una nueva enfermedad?

Al igual que la mayoría de los seres vivos, los humanos estamos sometidos a la senescencia programada. Nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos, pues los mamíferos estamos programados para desaparecer tras haber pasado nuestra fase de reproducción, ya que, biológicamente, habremos cumplido con el ciclo vital. Algo que un hombre o una mujer de entre 30 y 35 años podrían haber hecho perfectamente. Y es precisamente a partir de los 35 o los 40 años cuando una persona termina su 'vida libre de enfermedad'.

Un padecimiento más

Hasta entonces es raro padecer las llamadas 'enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento', pero una vez sobrepasada esa franja de edad la incidencia de estas afecciones se dispara. Por eso hay quienes piensan que el envejecimiento sería una enfermedad. Aunque clásicamente siempre se ha considerado que es un proceso natural fisiológico al que hemos de resignarnos sin tomar medidas especiales, últimamente algunas voces relevantes del mundo de la ciencia lo ven como un padecimiento más.

El poder de las 6 P

Para vivir como si fuéramos inmortales, es preciso apostar por la prevención, la proactividad, la participación, la predicción, la personalización y el placer. **Todo ello, unido a una séptima P: la precisión.**

Apuesta por las P

Aunque el momento ideal para comenzar con la medicina de las 6 P es a partir de los 35 o los 40 años, la verdad es que cualquier instante es bueno. Eso sí, cuanto antes se empiece, mejores resultados se obtendrán. La edad media de los pacientes de las clínicas más afamadas de 'age management medicine' está en torno a los 50 años. Lo cierto es que merece la pena iniciar un programa de envejecimiento saludable a cualquier edad, ya que siempre se podrá mejorar la calidad de vida, posponer la aparición de enfermedades o ralentizar el avance de las mismas.

Prevenir y retrasar

Y es que esos son los objetivos principales de este tipo de medicina. Realizar un estudio preciso y exhaustivo de cada paciente con el objetivo de determinar qué enfermedades relacionadas con la vejez va a sufrir en un futuro, con el fin de prevenirlas y retrasarlas, entre otros aspectos. Para ello se lleva a cabo un programa que tiene en cuenta distintas especialidades médicas, así como de otras ciencias, y siempre teniendo en cuenta las fundamentales 6 P. Más que una medicina, una forma de vida.

PREVENTIVA

La morbilidad es la proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinados en los últimos años de vida. La única manera posible de comprimirla es mediante la prevención. El dicho «es mejor prevenir que curar» cobra total sentido con la medicina de las 6 P.

PROACTIVA

Esto requiere que cada persona asuma la **responsabilidad de su propia salud**, implicándose más allá de acudir al médico únicamente cuando esté enferma o para una revisión rutinaria. Los doctores y especialistas, sin duda, van a trabajar por que el paciente alcance la longevidad saludable, pero desde luego el interesado tiene que ser también parte activa del proceso.

PARTICIPATIVA

Distintos profesionales sanitarios y no sanitarios, así como el propio paciente, participan en este tipo de medicina de vanguardia. Aquí, tanto el médico como el nutricionista, el entrenador o el psicólogo, entre otros, aportan su granito de arena.

EL DATO

Muchos piensan que este tipo de medicina está dirigido a gente muy sana y que practica mucho deporte e incluso a deportistas de élite. Pero nada más lejos de la realidad porque cualquier persona, ya sea activa o sedentaria, esté delgada o sea obesa, fume o no, consuma alcohol o sea abstemia, no padezca ninguna enfermedad o esté diagnosticada y tratada de algo, puede apostar por mejorar su estilo de vida y optimizar sus biomarcadores.

PREDICTIVA

Gracias a un análisis adecuado de los biomarcadores de salud y longevidad **se puede predecir con años de antelación** los riesgos de que un individuo desarrolle una o varias de las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento. Un paso fundamental para poder prevenirlas o retrasarlas.

PERSONALIZADA

Lo que se considera genéricamente bueno para todos no necesariamente tiene que ser bueno para uno. Y es que cada persona tiene una genética y epigenética únicas, unas circunstancias vitales y unos hábitos propios, que determinarán cómo será su envejecimiento.

PLACENTERA

Cuidar la propia salud no debe ser un motivo de preocupación, sino de placer y bienestar, y la medicina para el envejecimiento saludable consigue que así sea. Y es que, además de la prevención de enfermedades, interesa la calidad de vida, ya que el envejecimiento produce una serie de síntomas que la deterioran bastante.

TODAS LAS AFECCIONES ASOCIADAS A LA VEJEZ SE GESTAN ENTRE 5 Y 20 AÑOS ANTES DE QUE SE MANIFIESTE Y PRESENTE SU PRIMER SÍNTOMA

LA PREGUNTA

Aunque vivimos más... ¿nuestra vida es mejor?

El investigador estadounidense **Leonard Hayflick** publicó en 1965 que las células tenían un número limitado de 50 o 60 divisiones antes de entrar en senescencia celular. Extrapolando estos datos al organismo completo se estableció que la esperanza de vida máxima de un ser humano en condiciones óptimas sería de **120 o 130 años**, lo que se denominó el '**límite de Hayflick**'. Sin embargo, el incremento de la esperanza de vida no tiene que ir necesariamente asociado a un alargamiento de la vida plena en funcionalidad y salud. De hecho, algunos estudios han cuantificado que de los 30 años de vida extra conseguidos en los últimos 100 años, únicamente 27 meses lo son de salud plena. Por lo tanto, sí, vivimos más años, pero nuestra vida no es mejor.

Enfermedades del envejecimiento

El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las metabólicas (en especial, la diabetes del tipo 2), las neurodegenerativas —con el alzhéimer a la cabeza— y las del aparato locomotor (como la artrosis y la osteoporosis) conforman los cinco grupos de enfermedades del envejecimiento. Aquellas que, antes o después, todos sufriremos en mayor o menor medida. Pues habrá quien padezca solo alguna y quien pase por varias de ellas. Además, es muy probable que una de esas enfermedades provoque nuestra muerte. Por eso, muchos investigadores se han planteado que se podría tratar el envejecimiento y, de paso, todas sus enfermedades asociadas. En la actualidad, este planteamiento está suscitando un enorme interés entre grandes grupos de investigación, inversores y medios de comunicación.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

Más allá de lograr la eterna juventud y ampliar los años de vida, el reto real consiste en alargar la vida libre de enfermedad y colocarla lo más cerca de la muerte. Lo que se conoce como 'compresión de la morbilidad'. Se trata de vivir más años en salud y funcionalidad. Por tanto, si conocemos cuáles son las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento, su prevención proactiva es, hoy por hoy, la verdadera medicina antienvjecimiento. Todas las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento son padecimientos crónicos que se gestan a lo largo de varios años, entre 5 y 20, antes de que presenten su primer síntoma. Así pues, son muchos los años que estas enfermedades atraviesan una fase silenciosa. Etapa en la que debe hacerse el diagnóstico precoz y el abordaje preventivo. Si bien en algunos casos, como las enfermedades cardiovasculares, metabólicas o la osteoporosis, el



diagnóstico precoz está más evolucionado que en otros, como el cáncer o las enfermedades neurodegenerativas. De todas formas, la buena noticia es que ya existen numerosas herramientas diagnósticas que permiten conocer en qué estado de evolución se encuentran estas enfermedades en nuestro organismo y que, por el momento, aún no se emplean en la medicina curativa reactiva tradicional.

Los 8 pilares de la medicina para **el envejecimiento saludable**

Poner en marcha el proceso para lograr una senectud en mejores condiciones implica seguir ciertas pautas de vida. **El verdadero y único secreto para rejuvenecer.**

EL DATO

Coger las riendas de nuestra salud exige que seamos los primeros interesados e implicados en ella. Por eso, en lugar de esperar hasta que sea necesario para actuar y tomar medidas, lo ideal sería proceder antes... siempre que sea posible.

1

Dieta sana

Una alimentación basada en frutas, verduras, legumbres, pescados, carnes blancas, frutos secos, aceite de oliva, y que, además, sea baja en azúcares añadidos y en grasas 'trans' es esencial. De esta manera, la dieta, siempre que esté ajustada al gasto calórico indicado para cada persona, permitirá mantener un peso, un porcentaje de grasa corporal y una grasa visceral adecuados.

2

Un conocimiento profundo y continuo

de la historia clínica del paciente, de sus biomarcadores de salud y longevidad. La meta es la búsqueda de los valores de excelencia de aquellos biomarcadores que se correlacionen con las enfermedades relacionadas con el proceso de envejecimiento, para no conformarse solo con estar 'normales'.

3

Actividad, ejercicio físico y deporte

Los humanos no estamos hechos para estar parados, sino en movimiento. Razón por la que el sedentarismo origina todo tipo de patologías. Por el contrario, hacer ejercicio y practicar distintas actividades físicas suponen una poderosa arma para prevenir y tratar las enfermedades del envejecimiento. Y es que moverse realmente marca la diferencia.

4

Equilibrio hormonal y metabólico

A medida que vamos cumpliendo años, se produce una lenta y progresiva disminución de numerosas hormonas de nuestro organismo, lo que provoca síntomas propios del envejecimiento. Reponerlas de manera adecuada y controlada para que alcancen los valores fisiológicos de la juventud ayuda a revertir esa sintomatología en gran medida.

5

Suplementos nutricionales

Tomar aquellos que contengan los micronutrientes que, a pesar de llevar una alimentación adecuada, no alcanzan sus niveles de excelencia en nuestro organismo. Esto puede ocurrir por el propio proceso de envejecimiento, por grandes esfuerzos en el trabajo o en el deporte, por el estrés o por la presencia de enfermedades.

Una vez visto en qué consiste la pionera medicina para el envejecimiento saludable, cuáles son sus metas y sus claves principales, así como los retos a los que se enfrenta, solo queda conocer más a fondo cuáles son las pautas que se deben seguir para llevarla a cabo y así alcanzar una longevidad saludable. Es decir, los pilares sobre los que se sustenta y que engloban todo lo que podemos hacer por no-

NO ESTAMOS HECHOS PARA ESTAR PARADOS, SINO EN MOVIMIENTO. SIN DUDA, EL EJERCICIO MARCA LA DIFERENCIA

sotros mismos y nuestros seres queridos, pero también por la sociedad, mientras llegan los próximos e inminentes avances de investigación en especialidades tan importantes como la terapia génica, la terapia regenerativa y la nanorrobótica. Ya que, en resumen, la verdadera búsqueda de la eterna juventud, se trata de envejecer lo mejor posible y así poder llegar a beneficiarnos de los logros de la ciencia.

6

Sueño y descanso

Con el paso de la edad se deterioran la calidad y la cantidad de sueño. Algo que afecta a todas las funciones del organismo y que se conoce como 'cronodisrupción'. Su tratamiento, que consiste en dosis adecuadas de melatonina y en mejorar los hábitos de descanso, ayuda a prevenir las enfermedades del envejecimiento.

7

Salud conductual y neurocognitiva

Lo más importante para un envejecimiento saludable es una actitud positiva ante la vida. Y si no se tiene, existen formas de conseguir afrontar los problemas cotidianos con menor repercusión negativa para nuestro organismo.

LO MÁS IMPORTANTE ES TENER UNA ACTITUD POSITIVA PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS

8

Eliminación de hábitos tóxicos

Por supuesto, dejar a un lado o al menos limitar aquellos hábitos que son perjudiciales para nuestra salud –como, por ejemplo, el consumo de tabaco y alcohol– es fundamental en el proceso de búsqueda de una longevidad saludable. De cada uno depende ser responsable y proactivo.

LA ENTREVISTA

«TODOS VAMOS A TENER ALGUNA ENFERMEDAD, SÍ O SÍ»

Doctor Ángel Duránte
Médico pionero en España de la 'age management medicine'



¿Cómo surgió la medicina para el envejecimiento saludable?

El tema de la longevidad saludable se fue desarrollando en casi todas las ramas médicas, ya que se dieron cuenta de que prevenir sus enfermedades es una manera de detener el envejecimiento. Por otro lado, se descubrió que las grandes enfermedades que afectan a la mayoría de la población de los países desarrollados son propias del envejecimiento, como las cardiovasculares, el cáncer o las neurodegenerativas, ya que su incidencia tiene un crecimiento exponencial a partir de los 30 años.

¿A veces ocurre antes de esa edad?

Sí, pero no es común. El corte está en torno a los 35 y los 40 años, la edad libre de enfermedad, porque estadísticamente la gente está sana hasta ese momento. Puede haber una diabetes en un niño, claro, pero es más raro.

¿Siempre aparece, antes o después?

Efectivamente, estas enfermedades van a ocurrir sí o sí, no hay alternativa. Son el propio envejecimiento y las alteraciones que produce a nivel celular y molecular los que acaban produciendo estas enfermedades, en unas personas antes y en otras después, pero siempre. Y en unas de un tipo y en otras de otro. Si uno piensa en su familia,

verá que en la materna hay más cáncer o en la paterna más alzhéimer, por ejemplo.

¿Y de qué depende que una persona sufra un tipo de enfermedad u otra?

De dos aspectos. Por un lado, el genoma, que son tus genes, y que puede predisponerte a un cáncer o a una enfermedad cardiovascular, por ejemplo, que esto a veces tiene un componente genético también. Y, por otro, el ambiente, que es tu interrelación con el ambiente, que, a su vez, depende de qué hagas tú con el ambiente y de qué haga el ambiente contigo.

¿En qué consiste este tipo de medicina?

En prevenir estas enfermedades que sí o sí van a ocurrir con mayor o menor prontitud e intensidad, con el objeto de que aparezcan lo más tarde posible y, por tanto, estemos el mayor tiempo posible libres de enfermedad. Es decir, comprimir en los últimos años de la vida las enfermedades del envejecimiento. Esto hará que estemos funcio-

nal, relativamente sanos y en forma más tiempo.

¿Y cómo se consigue?

Con estrategias preventivas y de optimización de las funciones. Todos estamos gestando la enfermedad que tendremos, así que, si sabemos por dónde irá, podremos tomar medidas adecuadas. Pero, además, puesto que la edad nos quita parte de vitalidad porque los niveles hormonales decaen, si los ponemos al nivel al que estaban a los 30, nos sentiremos más vitales, tendremos más fuerza para entrenar, más capacidad de trabajar...



Actualmente, el doctor Duránte dirige su clínica en el Centro Médico Ruber Internacional de Madrid y también tiene consulta en el Centro Médico Teknon de Barcelona, donde atiende a sus pacientes aplicando de manera integrativa los últimos avances de la medicina de las 6 P. Es médico de numerosas personalidades del mundo de la empresa, la política, el arte y el deporte.