

Prevenir el envejecimiento: un tema que está de moda

Magda Durán Jordá

ICGON
(Institut Clínic
Obstetricia, Ginecología,
Neonatología
Hospital Clínic
Universidad
de Barcelona)

La expectativa de vida en nuestro entorno es alta: 84 años para las mujeres y 79 para los varones. Sin embargo, no es tan importante alargar la vida como conseguir que se disfrute de la vejez en las mejores condiciones posibles.

En el caso de la mujer, el cese de la menstruación la enfrenta al hecho real del envejecimiento, y el desconocimiento en parte de este proceso dificulta la comprensión y el entendimiento de algunos de los fenómenos climatéricos. Por otro lado, tanto la menopausia como el envejecimiento, se ven influenciados por un entorno ambiental, psicoemocional-social en el que se halla inmersa cada mujer en concreto y que no siempre es fácil de objetivar y cuantificar.

A menudo, la mujer en la menopausia se enfrenta a un entorno social que le afecta negativamente y que ya fue descrito por Voda y Eliasson de la siguiente manera "envejecen en una sociedad en la que se prima a la juventud, sus hijos ya no las necesitan y en cambio aumentan sus responsabilidades frente a padres y suegros ya ancianos".

¿Por qué envejecemos?

Existen varias teorías que responderían a esta pregunta, pero quizás la de los "radicales libres" ha sido la clave para abrir la puerta de las formas de actuación de la Medicina Antienviejecimiento anunciando a los antioxidantes como la mejor terapia.

La vejez es la pérdida progresiva de las funciones de cada célula, cada órgano y cada aparato, y la velocidad con la que ocurre depende de la base biológica y del estilo de vida de cada individuo. Todo parece indicar que lo que nos hace envejecer y lo que provoca buena parte de los procesos degenerativos es el exceso de radicales libres en el organismo, tal y como fue descrito por Harman en el año 1956, moléculas con uno o más electrones no apareados en su órbita

externa, que son muy reactivos y pueden degradar otras moléculas como glúcidos, lípidos, proteínas y ADN principalmente. A más producción de radicales libres por un organismo, más probabilidades de oxidación de moléculas y por tanto más degradación de células, tejidos y órganos, lo que conlleva más envejecimiento del organismo en su conjunto.

Pues bien, los radicales libres pueden contrarrestarse con antioxidantes que impiden la excesiva formación de radicales libres y neutralizan ciertos metales que son iniciadores de procesos oxidativos. Además, anulan los compuestos de oxígeno reactivo ya formados, revierten parte de los daños ocasionados y contrarrestan los efectos de las lesiones orgánicas permitiendo su parcial degeneración. Los alimentos con mayor poder antioxidante son, el aceite de oliva, el ajo, la soja, el té, el vino tinto, las aceitunas, el pescado azul (por su aceite Omega-3), algunas verduras y determinadas frutas. Sin embargo, la administración de antioxidantes se debe valorar de forma seria e individualizada, ya que no todos necesitamos reforzar los mismos elementos.

Y en esta premisa se basa la medicina antienviejecimiento que incluye exámenes que comprueban el grado de oxidación de cada individuo y su capacidad de respuesta ante éste, pero no olvidemos que el 25% de la longevidad depende de la herencia genética, y eso de momento es inamovible.

Los principales antioxidantes son las vitaminas C y E, el betacaroteno o provitamina A, la Glutacion peroxidasa y, en menor medida, las vitaminas B3, B6, B8 y B12, el Gingko Biloba, la coenzima Q-10 y algunos minerales.

Prepararse para una vejez satisfactoria donde se pueda vivir el mayor tiempo posible con autonomía y disfrutando de la edad, lleva aparejado como estilo de vida, no fumar, no engordar, hacer ejercicio y tener un sentido optimista de la vida. Todas ellas son medidas generales de promoción de salud que han de

ser recomendados siempre y cuanto antes se comiencen a aplicar mejor.

“Está demostrado que en algunas personas con una determinada base genética, reducir la ingesta de calorías a partir de los 50 años puede alargar la expectativa de vida”. Al parecer, la restricción calórica evita el deterioro celular progresivo y preserva los mecanismos de reparación proteica, retrasando la aparición de los fenómenos asociados con el envejecimiento y reduciendo el estrés oxidativo celular.

El ejercicio físico es otro de los pilares para la longevidad. Se dice que las personas físicamente activas

tienen una esperanza de vida más larga. Por el contrario lo que hay que evitar es el estrés. La acumulación de situaciones de estrés y la intensidad de la respuesta acelera la neurodegeneración.

Otros factores que favorecen la longevidad los tenemos mucho más a mano. La risa por ejemplo, estimula las defensas, y dormir una media de 7-8 horas retrasa el envejecimiento.

No podemos mantenernos eternamente jóvenes pero sí mantener un equilibrio mental y físico y una cierta sensación de alegría de vivir. Es intentar hacer aquello tantas veces repetido “dar vida a los años y no solamente años a la vida”.