

## Bienestar

# Recetas para vivir un siglo sin oxidarse

Cuatro reputados especialistas cuentan las claves: dieta, ejercicio y mucha vida social

JAVIER F. MAGARIÑO *Madrid*

La lucha del hombre contra su propio desgaste debería saldarse, antes de que finalice el siglo XXI, con una esperanza de vida muy superior a la actual. La ciencia busca el modo de vencer a la oxidación de cuerpo y mente. Pero, ¿hasta dónde y en qué condiciones podemos llegar? Las claves están en la dieta y en mantener un cuerpo flexible. Tres doctores especializados en gerontología, los españoles Alberto Castellón y José Carlos Millán-Calenti, y la argentina Graciela Zarebski, describen para este periódico cómo superaremos los 100 años.

“Antes de finalizar el siglo viviremos 120 años gracias a los avances médicos, a las mejoras sociales y al sistema alimentario mediterráneo”, dice Alberto Castellón Sánchez del Pino, responsable del grupo sobre Aspectos Psicosociales del Envejecimiento de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

“Lo veo muy lejos, pero si nos atenemos a la expectativa máxima de vida potencial de la especie, en condiciones genéticas y ambientales ideales, el ser humano podría alcanzar los 120 o 125 años”, opina José Carlos Millán-Calenti, jefe del área de Investigación en Gerontología de la Universidad de La Coruña.

Afirmaciones como éstas se repiten al otro lado del Atlántico. William Haseltine, fundador del Human Genome

Sciences, ha sostenido reiteradamente que los nacidos en 2050 cumplirán 150 años.

Una de las derivadas tendrá que ver con la economía. Ronald Lee, demógrafo estadounidense reconocido por su trabajo al frente del departamento de Demografía de la Universidad de Berkeley (California), señaló en un artículo publicado por *Time* que las economías deberán crecer a un ritmo del 1% por cada año que sube la esperanza de vida.

Consultado por **Cinco Días**, Lee declara que “si vivimos un año de más, deberemos recortar el consumo un 1% o elevar en la misma cantidad el PIB. Alternativamente, podríamos trabajar un 1% más de tiempo. Es decir, retirarnos tras 40,4 años de carrera en lugar de hacerlo a los 40”.

**Relaciones rejuvenecedoras**  
Los efectos negativos de la hipertensión, arterioesclerosis, diabetes, obesidad... se combaten a base de actividad social. A juicio de los gerontólogos, las relaciones personales ejercen un efecto tan positivo en la salud como las medidas dietéticas e higiénicas. Nutrición a base de antioxidantes, ejercicio físico y no dejar de trabajar con la mente hacen el resto.

Los estudiosos del tema en Argentina, país donde el porcentaje de adultos centenarios ha crecido un 45,5% en los últimos cinco años, ya califican al siglo XXI como el del



estallido de la longevidad. “Llegar a ser longevo es la concreción de un sueño. Pero no hablamos de ser eternamente jóvenes sino de una juventud espiritual que nos permita disfrutar más tiempo junto a los que nos rodean”, subraya Graciela Zarebski, directora de la Licenciatura en Gerontología de la Universidad Maimónides de Buenos Aires.

Al margen de lo que uno pueda hacer por sí mismo, los laboratorios pisan el acelerador para dar con tratamientos eficaces. “La búsqueda de antioxidantes para destruir los radicales libres [sustancias tóxicas que dañan las células] producidos a nivel mitocondrial es un campo de investigación muy esperanzador para evitar la apoptosis [muerte] celular y sus consecuencias”, afirma Alberto Castellón. Su colega de la Universidad de La Coruña, el doctor Millán-Calenti, cree que será necesario “poner en

## Análisis de ADN para mejorar

150 granadinos han probado el método de Vitagenes para perder kilos o años. La firma andaluza espera autorización para distribuir su colector salival en clínicas de dietética y centros *wellness*. El usuario deberá depositar saliva dentro y devolverlo al centro. Éste, a su vez, lo remite a Vitagenes, donde se analiza el ADN. “En función de los hábitos alimentarios del cliente y de sus genes recomendamos unas pautas de ejercicio y alimentación que incidirán en el control del peso y en una presencia saludable”, asegura José Luis Mesa, fundador de Vitagenes.

marcha todas las medidas de prevención necesarias, ya desde la juventud, para alcanzar la vejez en el mejor estado posible”.

Y es que en la segunda década de vida se mantiene la belleza exterior, pero en el interior se desencadena un proceso por el que las hormonas comienzan a perder vitalidad. Será básico, por tanto, controlar ratios como la presión arterial o el colesterol desde la juventud.

Hoy existen más de 200 hipótesis que explican la oxidación del organismo y que tienen en cuenta condicionantes ambientales, el papel de los cromosomas o los propios accidentes como desencadenantes o aceleradores del envejecimiento. Hasta que se dé con la fórmula mágica la clave es la flexibilidad: “Hay que adecuarse a los cambios que nos anticipa el paso del tiempo desde jóvenes”, coincide la doctora Zarebski.

## MODA

# La industria mundial debatirá las tallas

AGENCIAS *París*

Las federaciones de la moda de Francia, Italia, Estados Unidos y Reino Unido han decidido abordar la polémica sobre las modelos ultradelgadas, anunció ayer el organismo francés. Las citadas industrias han decidido colaborar “con las respectivas autoridades públicas”, añadió, aunque no dio detalles sobre esta cooperación.

El ministro de Sanidad francés pretende crear un grupo de trabajo que evalúe el impacto de las imágenes de modelos muy delgadas en la juventud, y la industria francesa ha aceptado mantener reuniones sobre la cuestión.

El responsable de la federación francesa de moda, Didier Grumbach, dijo el lunes que París no adoptaría medidas extraordinarias porque sus normas ya eran muy estrictas. “Debemos estar atentos e informar a las mujeres



Una modelo de Giorgio Armani, el miércoles en París. REUTERS

jóvenes pero no debemos regular más”, dijo Grumbach.

En Londres, los organizadores de la Semana de la Moda descartaron ayer prohibir desfilas a modelos extremadamente delgadas en su próxima edición, que se celebrará en febrero. Eso sí, reconocieron su “responsabilidad” en la lucha contra la anorexia, y pidieron a los diseñadores y agencias que “escojan sólo a modelos con cuerpos saludables”.

En Italia, el manifiesto de autorregulación suscrito por el Gobierno y el sector ha suscitado una polémica entre los participantes en la pasarela *Alta Moda. Alta Roma*, que comenzará el sábado. Un diseñador ha desafiado el acuerdo eligiendo una modelo de 1,8 metros de estatura y talla 38.

## ANTIARRUGAS La crema más cara no es más eficaz

● La crema más cara no es, necesariamente, la más eficaz para frenar las arrugas. La revista estadounidense *Consumer Reports* acaba de publicar un informe cuya conclusión es que cremas por encima de los 300 euros logran los mismos efectos que otras 30 veces más baratas. Después de analizar decenas de productos, el más efectivo para rejuvenecer el rostro es Olay Regenerist, una crema al alcance de cual-

quier consumidor. Su precio es de unos 15 euros y se encuentra en cualquier establecimiento comercial. En cuanto a los efectos, el mejor de los resultados es disminuir la profundidad de las arrugas en un 10%.

● En el siglo XXI el bálsamo rejuvenecedor llega en forma de pildora y su nombre comercial es Dhea. Su impulso se debe a la creencia de que el envejecimiento responde al descenso de la hormona dehidroepian-

drosterona en el organismo a partir de los 30 años. En Estados Unidos comenzó a comercializarse Dhea en los años noventa sin control médico, hasta que se alarmó sobre efectos secundarios como el aumento en el riesgo de enfermedades coronarias.

En Francia fue permitida en 2001 y en España, como en otros países europeos, carece de autorización como medicamento.

Bajo estas líneas, un bote de Dhea. A la derecha, un producto de Olay.

